



ชีวิตที่ดีที่สุด

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ โดยชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ประโยชน์ต่อไป

ชีวิตที่ดีที่สุด

จากธรรมชาติในการปฏิบัติธรรมถวาย

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

จัดโดย ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง
ร่วมกับ คณะอักษรศาสตร์ อาคารมหาจักรีสิรินธร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙

ชีวิตที่ดีที่สุด

พระธรรมเทศนาน่าอมอที่ศกถวายเป็นพระราชกุศล
แต่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณการ โดยชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

ติดต่อ: ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงได้ที่ อีเมล: king.scholar.club@gmail.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ถอดเทป จิตอาสาหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เรียบเรียงและตรวจทานต้นฉบับ ศรีวรา อีสสระ

กองบรรณาธิการ

วิฑิต รัชชดาตะนันท์

อานิก อัมระนันท์

วริมน ปุรผาดิ

อนันตโชค โอแสงธรรมนนท์

วิเชษฐ์ โพธิวิสุทธิวาทิ

ออกแบบปกและภาพประกอบ พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงมาจากพระธรรมเทศนาโดยพระอาจารย์ชยสาโรภิกขุ ที่ น้อมอุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร จัดโดยชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง ที่อาคารมหาจักรีสิรินธร โดยได้รับความเอื้อเฟื้อเพื่อดำเนินสถานที่จากคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

นอกจากนำเสนอพระธรรมเทศนาและการถาม-ตอบปัญหาแล้ว ยังได้มีการจับประเด็นเด่นในแต่ละช่วงทำเป็นหัวข้อย่อยไว้ในช่องว่างที่ขอบหน้า และได้ร้อยเรียงหัวข้อจากช่วงการถาม-ตอบไว้ในขอบหน้าของพระธรรมเทศนา เพื่อนำเสนอเนื้อหาทั้งหมดอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และช่วยให้ผู้อ่านสามารถเชื่อมโยงประเด็นคำถามกับเนื้อหาพระธรรมเทศนาได้อีกด้วย

“ชีวิต” มีหลายแง่มุม หนังสือเล่มนี้ก็มีประเด็นที่หลากหลาย ตั้งแต่ศีลไปจนถึงปัญญา ท่ามกลางกระแสวัตถุนิยม “ศีล” มักถูกมองว่าไม่น่าสนใจเอาเสียเลย แต่พระอาจารย์ได้ชี้ให้เห็นถึงบริบทของศีลที่ต่างจากความเข้าใจทั่วไป รวมถึงประโยชน์ของศีล เช่น เป็นฐานของ “สมาธิ” และความเชื่อมโยงกับ “ปัญญา” ซึ่งคงเป็นสิ่งที่ผู้คน

ในกระแสวัตถุนิยมไม่หาด้วยหวังประโยชน์ในการทำมาหาเงิน เงินซึ่งมักถูกใช้เป็นตัวชี้วัดคุณภาพของชีวิตว่า “ดี” ขนาดไหน แต่หากได้พัฒนาปัญญาในวิถีพุทธแล้ว ก็จะสามารถสร้าง “ชีวิตที่ดีที่สุด” ไม่ว่าจะจะมีเงินมากหรือน้อยก็ตาม พระอาจารย์ยังได้ให้เกร็ดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อสร้าง “ชีวิตที่ดีที่สุด” รวมทั้งชีวิตยุค 4.0 ตั้งแต่การใช้ไลน์ ไปจนถึงบทวิเคราะห์เปรียบเทียบพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ที่น่าสนใจยิ่ง

พระอาจารย์กล่าวว่า “ชีวิตที่ดีที่สุด” คือ ชีวิตแห่งการศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า เพื่อเข้าถึงปัญญา ความกรุณา ความบริสุทธิ์ และความเป็นอิสระภายใน อาจกล่าวได้ว่าความเป็นอิสระภายในจะนำไปสู่ความเป็นอิสระภายนอกไม่ว่าจะมีข้อจำกัดทางกายภาพสักเพียงใด ผู้มีปัญญาจะเข้าถึง “ชีวิตที่ดีที่สุด” เพราะนอกจากจะสามารถทำงานได้ดีที่สุดตามศักยภาพที่จะพัฒนาถึงที่สุดแล้วยังจะสามารถเข้าถึงความสุขที่แท้จริงอันอยู่เหนือวัตถุทั้งปวง และเป็นความสุขที่กว้างใหญ่ไพศาลกว่าตัวของตน “เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของสรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดกาลนาน”

ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงหวังว่าหนังสือ “ชีวิตที่ดีที่สุด” จะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านทุกๆ ท่าน ไม่ว่าจะเป็นผู้มีศรัทธาสนใจทางธรรมอยู่แล้ว หรือเป็นผู้ที่เสาะหาความรู้เพื่อประโยชน์ในทางโลก และเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการนำพุทธธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่ความสุขความเจริญในหน้าที่การงาน และชีวิตส่วนตัวของแต่ละคน และยังประโยชน์ให้กับสังคมโดยรวม เป็นการสืบสานพระราชปณิธานในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

ที่ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม ให้คนไทยได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและเจริญรุ่งเรือง
สืบไป บุญกุศลใดที่เกิดจากการพิมพ์เผยแพร่หนังสือเล่มนี้สมาชิกชมรมนักเรียนทุน
เล่าเรียนหลวงขอน้อมอุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา
ภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณพระคุณพระอาจารย์ชยสาโรเป็นอย่างสูง ที่ได้
เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่และแจกเป็นธรรมทาน และขอ
อนุโมทนาคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และทุกๆ ท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือ
เล่มนี้

ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง
ขอเทอดพระเกียรติและแสดงความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นต่อ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

ถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
ที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙

จัดกิจกรรมพระธรรมเทศนาและปฏิบัติธรรม
ร่วมกับคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โดยเปิดให้ประชาชนทั่วไปได้เข้าร่วม

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

ร่วมเป็นเจ้าของในงานบำเพ็ญกุศล
ถวายพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
ร่วมกันสมทบทุนเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ๖๖๒,๐๐๐ บาท

ตุลาคม ๒๕๖๐

พิมพ์หนังสือ “ชีวิตที่ดีที่สุด” แจกเป็นธรรมบรรณาการ



พิธีถวายอาลัย



งานปฏิบัติธรรม



คำกล่าวเปิดงานพระธรรมเทศนาและปฏิบัติธรรม

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙

กราบนมัสการพระอาจารย์ สวัสดิ์กัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน

เราสามารถกันอยู่ในที่นี้ด้วยหัวใจเดียวกัน ใจที่รัก เคารพ เทิดทูนในองค์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร โดยเฉพาะพวกเราที่เป็นนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้

พระองค์ได้ทรงริเริ่มให้มีการให้ทุนเล่าเรียนหลวงขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๐๘ ภายหลังจากที่ได้ยุติไปเมื่อครั้งเปลี่ยนแปลงการปกครองในปี ๒๔๗๕ เป็นการสืบสานพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งองค์รัชกาลที่ ๕ ได้มีพระราชดำรัสในครั้งทรงริเริ่มให้มีทุนเล่าเรียนหลวงเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๔๐ ไว้ว่า “เจ้านายราชตระกูลตั้งแต่ลูกฉันเป็นต้นลงไป ตลอดจนราษฎรที่ต่ำสุด จะให้ได้มีโอกาสเล่าเรียนได้เสมอกัน ไม่ว่าเจ้า ว่าขุนนาง ว่าไพร่”

การที่ผู้รับทุนเล่าเรียนหลวงได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียน ในประเทศ สถาบัน และวิชาที่ตนประสงค์ ทำให้มีหน้าที่การงานที่ดีในชีวิต ล้วนมาจากการได้รับพระราชทานทุนเล่าเรียนหลวง อันเป็นโอกาสครั้งสำคัญสุดในชีวิต

การที่ทุนเล่าเรียนหลวงมิได้มีเงื่อนไขใดๆ ในการให้กลับมารับราชการในประเทศไทย ทำให้ปัจจุบันมีผู้เคยได้รับทุนการจัดกระจายประกอบอาชีพอยู่ ทั้งในไทยและในต่างประเทศ ทั้งในภาครัฐและเอกชน แม้จะอยู่แห่งหนใดในโลก นักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงทุกคนล้วนตระหนักในพระมหากรุณาธิคุณล้นพ้นอย่างหาที่สุดมิได้

วันนี้เป็นอีกครั้งหนึ่งที่เราจะได้แสดงความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ด้วยการฟังธรรมและฝึกจิตภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ผู้เป็นพระภิกษุสายปฏิบัติที่เคร่งครัด และเป็นนักการศึกษาที่น้อมนำแนวพระพุทธศาสนามาใช้ในโรงเรียนเป็นการนำธรรมสู่โลก และนำโลกสู่ธรรมไปพร้อมๆ กัน

นักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงร่วมกับกัลยาณมิตรทั้งหลายที่มาวมกันด้วยใจ จะได้ฝึกฝนพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ขึ้นเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เพื่อความสุขความเจริญของตนเอง และเพื่อสืบสานพระราชปณิธานของพระองค์ท่านในการสร้างสรรค์สังคมไทยและสังคมโลกที่มีสันติสุข และพัฒนาอย่างยั่งยืน

ในฐานะตัวแทนของชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง ดิฉันขออนุโมทนาบุญกับพระอาจารย์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ และกับทุกๆ ท่านที่มาพร้อมกันในโอกาสนี้

ตัวแทนชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

นางอานิก อัมระนันท์ (รุ่นปี ๒๕๖๗)

พระธรรมเทศนา
น้อมอุทิศถวายเป็นพระราชกุศล
แต่

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

จัดโดย ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง ร่วมกับคณะอักษรศาสตร์

อาคารมหาจักรีสิรินธร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙

ญาติโยมส่วนใหญ่คงทราบว่าหลังๆ นี้ อาตมาจะไม่ค่อยรับนิมนต์แสดงธรรมในที่ต่างๆ แต่ในวันนี้ถือว่าเป็นกรณีพิเศษเป็นการถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ผู้ที่เพิ่งสวรรคตไป อาตมาเกิดในประเทศที่ด้อยพัฒนาในทางพุทธศาสนา คือเกิดที่ประเทศอังกฤษ มีโอกาสมาอยู่ในเมืองไทยใน ๓๘ ปีสุดท้ายของรัชกาลที่ ๙ รู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของพระองค์ท่าน จึงยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะมีส่วนในการประกอบกิจกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลที่เราทุกคนจะได้มีโอกาสอุทิศถวายแด่พระองค์ท่าน

ความสนใจในพุทธศาสนาเบื้องต้นของอาตมามาจากความรักภาษา รักอักษร ตอนอาตมาอายุประมาณ ๗ เกือบ ๘ ขวบ ได้เจอหนังสือในห้องสมุดที่โรงเรียนเกี่ยวกับศาสนาของโลก World Religions อาตมาพลิกดูเล่นๆ แล้วสะดุ้งขนลุกเมื่อเห็นรูปพระพุทธรูป คงจะเป็นครั้งแรกในชีวิต รู้สึกซาบซึ้งประทับใจ แต่ที่ซาบซึ้งยิ่งกว่านั้น คือเมื่ออ่านคำว่า “พุทธะ” เป็นครั้งแรก เพราะการสะกดคำว่า “พุทธะ” ในภาษาอังกฤษเป็น Buddha คำว่า Buddh นี้ไม่เคยปรากฏ ซึ่งอาตมาเป็นคนชอบอ่านมาก...อ่านหนังสือได้ตั้งแต่ ๔ ขวบ และชอบตัวอักษร พอมาเจอตัว uddh

เรียกว่าตื่นเต้น จนตอนหลังนี้ก็ไม่แน่ใจว่า ตื่นเต้นกับพระพุทธรูป หรือตื่นเต้นกับการสะกดคำว่า “พุทธะ” มากกว่ากัน

อย่างไรก็ตาม อาตมาเติบโตมาในวัฒนธรรมที่นักวิชาการ บางท่านเรียกว่าสังคมหลังคริสต์ คือสังคมซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่นับถือศาสนาใดๆ และไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของศาสนา อาตมาก็เช่นกัน คือ อาตมาเข้าใจว่าการเป็นศาสนิกชน หรือผู้ที่เข้าถึงศาสนา คือผู้ที่รับความเชื่อบางข้อไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในจิตใจ เพื่อให้จิตใจอบอุ่นหรือรู้สึกมีความหมาย แต่อาตมาปฏิเสธมาโดยตลอดว่า ในการดำเนินชีวิต การเอาความเชื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในจิตใจไม่ใช่แนวทางสำหรับเรา

ตอนวัยรุ่นอาตมาเริ่มสนใจว่า เราเกิดมาทำไม เกิดมาเพื่ออะไร เมื่อเราควัดตุ่ต่างๆ เราก็คุ้นกับการกล่าวถึงคุณภาพของสิ่งต่างๆ ว่าสิ่งนั้นคุณภาพดี สิ่งนั้นคุณภาพเลว อาตมาจึงเกิดความสงสัยว่า แล้วชีวิตของมนุษย์ เราพูดได้ไหมว่าชีวิตอย่างนี้มีคุณภาพสูง ชีวิตอย่างนี้มีคุณภาพต่ำ ถ้าเราจะมองชีวิตในแง่คุณภาพอะไรคือเครื่องตัดสินคุณภาพชีวิตว่าคุณภาพมากหรือคุณภาพน้อย มันตัดสินกันที่ตรงไหน

Common Sense²

อาตมาสงสัยว่าทำไมทุกคนในโลกเกลียดทุกข์-รักสุข แต่ผู้ที่กล้ายืนยันว่าตัวเองเข้าถึงความสุขที่แท้จริงแล้วหาได้ยากหรือไม่มีเสียเลย เมื่อเรามองรอบตัวก็ไม่เห็นใครที่เราารู้สึกว่าจะเป็นตัวอย่างแก่เราได้ในการดำเนินชีวิต ถึงขั้นที่เราบอกว่า ๒๐ ปีข้างหน้า ๓๐ ปีข้างหน้า เราอยากจะเป็นคนแบบนั้น เมื่อเราเห็นการรบราฆ่าฟันกัน เห็นความไม่ยุติธรรมในสังคม เราเกิดความสงสัยว่านั่นเป็นเรื่องตายตัวของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ต้องเป็นอย่างนั้นที่เราต้องยอมรับ หรือเราควรจะหาวิธีหาแนวทางที่จะลดความทุกข์ของมนุษย์ได้บ้าง มันเป็นไปได้หรือไม่ที่ความทุกข์ของมนุษย์เป็นสิ่งที่ลดน้อยลงได้ ด้วยความพากเพียรพยายามของคน

ความคิดความสงสัยเหล่านี้เกิดขึ้นระหว่างอายุ ๑๔ - ๑๖ ปี ตอนนั้นอาตมาไม่เคยคิดว่าเป็นเรื่องของศาสนา คิดว่าเป็นเรื่องของชีวิต เป็นเรื่องการแสวงหาความจริงของชีวิต หาแนวทางชีวิต ชีวิตที่ดีเป็นอย่างไร ชีวิตที่ดีที่สุดเป็นอย่างไร ชีวิตที่สมบูรณ์เป็นอย่างไร นี่คือสิ่งที่เราสงสัย ดังนั้น ด้วยนิสัยหนอนหนังสือ อาตมาก็หาคำตอบจากการอ่านหนังสือ อาตมาอ่านหนังสือมากจนได้พบหนังสือทางพระพุทธศาสนาเล่มแรก ซึ่งในสมัยนั้น

หนังสือทางพระพุทธศาสนาที่แปลเป็นภาษาอังกฤษส่วนมากจะเป็นหนังสือทางนิกายเซน ได้อ่านหนังสือที่ชื่อว่า The Way of Zen แล้วรู้สึกว้าวใจเลย รู้สึกว่านี่คือสิ่งที่ไม่มีทางเถียงได้ ไม่มีความรู้สึกเลยว่ามันเป็นปรัชญาของตะวันออก หรือเป็นเรื่องแปลกประหลาด แต่รู้สึกเหมือนเป็นสามัญสำนึก เป็น Common sense* หรือจะเรียกว่าเป็น Common sense ยกกำลัง ๒ ก็ได้ คือคล้ายๆ แต่สูงกว่า Common sense ทั่วไป

ความรู้ที่ได้จากการอ่านหนังสือเล่มแรกก็คือ ความทุกข์ทางใจของมนุษย์เกิดขึ้นเพราะอวิชชา เพราะมนุษย์ไม่เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง และการศึกษาการปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสามารถขจัดอวิชชาได้โดยสิ้นเชิง เมื่อเราขจัดอวิชชาได้แล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง สิ่งเศร้าหมองทั้งหลายที่สิงสถิตอยู่ในจิตใจของมนุษย์ก็ดับหายไป จิตที่พ้นจากอำนาจของสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย ย่อมถึงพร้อมด้วยปัญญา ด้วยความกรุณา และด้วยความบริสุทธิ์ หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือความเป็นอิสระ

ชีวิตที่ดีที่สุด

* Common sense = สามัญสำนึก

ฉะนั้น อาตมาจึงได้แนวทางดำเนินชีวิตว่า “ชีวิตที่ดีที่สุด” คือชีวิตแห่งการศึกษาและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อขจัดอวิชชา เพื่อปล่อยวางสิ่งเศร้าหมองทั้งหลายในจิตใจของตนเพื่อเข้าถึงปัญญาเข้าถึงความกรุณาเข้าถึงความบริสุทธิ์หรือความเป็นอิสระภายใน ซึ่งถือว่าเป็นการทำหน้าที่ต่อชีวิตของตนอย่างสมบูรณ์ และเมื่อทำหน้าที่ต่อชีวิตของตนให้สมบูรณ์แล้ว ต้องช่วยเพื่อนมนุษย์ให้ได้หลัก ให้ได้กำลังใจ ให้ได้ความเข้าใจในการปฏิบัติตามที่เราได้ปฏิบัติแล้ว หรือที่เรากำลังปฏิบัติ ถ้าสรุปในลำนวนที่เราคุ้นเคยกันพอสมควรก็คือ เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขของสรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดกาลนาน

เพื่อประโยชน์เพื่อความสุข เราเคยถามกันใหม่ว่า ประโยชน์คืออะไร ความสุขคืออะไร คำว่า “ประโยชน์” คำว่า “ความสุข” เป็นศัพท์ง่ายๆ แต่มีความหมายที่ลึกซึ้งมาก ประโยชน์และความสุขที่ไม่ได้จำกัดอยู่ที่ตัวเรา ครอบครัวของเรา ชุมชนสังคมของเรา แต่หมายถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย และไม่ใช้เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขในระยะสั้น แต่เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขในระยะยาว เพราะฉะนั้นน่าจะเห็นได้ว่า ผู้ที่จะสามารถทำให้เกิดประโยชน์ ทำให้

เกิดความสุข จะต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างชัดเจนเสียก่อนว่า ประโยชน์คืออะไร ความสุขคืออะไร การจะทำให้เกิดประโยชน์ และทำให้เกิดความสุขในระยะยาว จะต้องใช้ปัญญาพิจารณา พอสวมควร ฉะนั้นเราจึงเห็นว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศาสนาที่ยกย่องปัญญาว่าเป็นคุณธรรมสูงสุด

อาตมาเคยวิจารณ์ว่า ทุกวันนี้คนไทยจำนวนไม่น้อยที่มองพุทธศาสนาผ่านแนวความคิดหรือ *concept* ของตะวันตกมากเกินไป เราแบ่งศาสนาในโลกนี้ได้เป็น ๒ ตระกูลใหญ่ๆ ตระกูลหนึ่งเกิดที่ตะวันออกกลาง ซึ่งมีศาสนายิว ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม เป็นหลัก ศาสนาเหล่านี้ให้ความสำคัญสูงสุดกับหลักความเชื่อ ซึ่งเราเห็นได้จากการที่ชาวตะวันตกในปัจจุบันมักจะใช้คำว่า *Religion** กับคำว่า *Faith** แทนกัน ที่จริงแล้ว ใช้คำว่า *Faith* มากกว่าคำว่า *Religion* ด้วยซ้ำไป เช่น *Christian Faith - Islamic Faith - Jewish Faith* จนกลายเป็นธรรมเนียมที่จะเรียกศาสนาว่า *Faith* ที่นี้สำหรับผู้ที่มองศาสนาทุกศาสนาว่าคล้ายกันหมดหรือว่าเหมือนกัน เพียงแต่ใช้ภาษาไม่เหมือนกัน

* *Religion* = ศาสนา *Faith* = ความเชื่อ

พุทธไม่ใช่
ระบบ
ความเชื่อ



เชื่อ vs
ศรัทธา
หน้า ๓๐

ก็มักจะชอบเรียกพุทธศาสนาว่า Buddhist Faith ตรงนี้ที่เราต้องเข้าใจให้ชัดเจนว่า พุทธศาสนาไม่ใช่ Faith ไม่ใช่ Religion เหมือน Religion ในตระกูลตะวันตกกลาง

ศรัทธา
ต้องกำกับ
ด้วยปัญญา



ศาสนาพุทธ
vs “ลัทธิ”
วิทยาศาสตร์
หน้า ๓๔

ในทางพุทธศาสนา เราถือว่า Faith คือเครื่องมือหรือสิ่งที่มีบทบาทในกระบวนการศึกษาการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม เราไม่ให้ความสำคัญกับความเชื่อมาก เพราะถือว่าเป็นตาบสองคม เราจะได้รับประโยชน์และความสุขจาก Faith หรือศรัทธา เราต้องมีปัญญากำกับอยู่เสมอ ถ้าความเชื่อขาดปัญญากำกับ มันก็กลายเป็นความมกมายหรือความบ้าคลั่ง พุทธศาสนาคือศาสนาคนละตระกูล พุทธศาสนาไม่ใช่ *Belief system** พุทธศาสนา คือ *Education system** ความแตกต่างระหว่างศาสนาประเภท *Belief system* กับศาสนาประเภท *Education system* มีค่อนข้างมาก ซึ่งเราต้องพยายามทำความเข้าใจในจุดนี้ ไม่อย่างนั้นเมื่อมีคำวิพากษ์วิจารณ์ศาสนาทั้งหลายโดยเข้าใจว่าพุทธศาสนาเป็นหนึ่งในศาสนาเหล่านั้น เราก็จะปฏิบัติต่อพระพุทธรูปศาสนาอย่างไม่ถูกต้อง และไม่สามารถทำหน้าที่ปกป้องพระพุทธรูปศาสนาเท่าที่ควร

* *Belief system* = ระบบความเชื่อ *Education system* = ระบบการศึกษา

พุทธศาสนาภาคปฏิบัติมีชื่อว่า “อริยมรรคมีองค์แปด” พระพุทธองค์ทรงจัดกลุ่มย่อเป็น ๓ ที่เรียกว่าไตรสิกขา “สิกขา” คือการศึกษา มรรค ๘ ย่อลงมาเป็น ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา แต่คำว่า “สมาธิ” ในไตรสิกขาไม่ได้หมายถึงความตั้งใจมั่นอย่างในอริยมรรคมีองค์แปด คำว่า “สมาธิ” ในไตรสิกขา หมายถึงการฝึกจิต ศีลคือการฝึกพฤติกรรม สมาธิคือการฝึกจิต ปัญญาคือการฝึกปัญญา ถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่เป็นองค์รวม ฉะนั้นเมื่อเรามองศาสนาพุทธของเรา บางข้อบางอย่างอาจจะดูคล้ายกับศาสนาอื่น แต่ในความคล้าย มันก็มีความแตกต่างอยู่มาก



ศิลปะต้องเริ่ม จากปัญญา



ศิลปะเปิดทาง
ให้สมาธิ
และปัญญา
หน้า ๓๖



ศิลปะเป็น
เครื่องวัด
ปัญญา
หน้า ๕๑

ยกตัวอย่างในไตรสิกขา คำว่า “ศีล” ศีลในศาสนาประเภท Belief system กับศีลในศาสนาประเภท Education system ไม่เหมือนกัน ในพุทธธรรมของเรา ศิลปะต้องเริ่มจากปัญญา ปัญญาที่เห็นโทษอย่างชัดเจนในการละเมิดศีลแต่ละข้อ เห็นโทษในการไม่รักษา และเห็นคุณ เห็นความสุข เห็นประโยชน์ในการรักษา จนกระทั่งเกิดความตั้งใจและความสมัครใจที่จะรักษา นี่คือหัวใจของศีลธรรมในศาสนาประเภท Education system เพราะถ้าเราขาดความสมัครใจ จะกลายเป็นว่า เรางดเว้นจากการกระทำการผิดบางอย่าง เพราะกลัวโทษที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือเพราะหวังผล ซึ่งศาสนาประเภท Belief system มักจะใช้ความอยากขึ้นสวรรค์หรือการกลัวตกนรก เป็นเครื่องมือสร้างแรงดลบันดาลใจที่จะอยู่ในกรอบของศีล

แต่ในทางพุทธธรรม เราถือว่า การที่เราไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตัวเอง เพียงเพราะเรากลัวติดคุกติดตะรางหรือกลัวผู้อื่นดูถูกดูหมิ่น นั้นยังไม่ใช่ศีลในไตรสิกขา เพราะจะไม่นำไปสู่การฝึกจิต ไม่อาศัยการฝึกจิต ไม่นำไปสู่ปัญญา ไม่อาศัยปัญญา เมื่อขาดมิติของการฝึกจิตฝึกปัญญาในการรักษา

ศีล มันก็ขาดความเป็นองค์รวม ขาดความเป็นระบบการศึกษา
 แนวพุทธ เราไม่เชื่อว่ามีพระผู้เป็นเจ้าของที่จะให้รางวัล
 หรือจะลงโทษผู้ที่เชื่อฟังหรือไม่เชื่อฟังคำสอนของท่านที่จารึก
 ไว้ในคัมภีร์ แต่เราถือว่าเมื่อมนุษย์เราอยู่ด้วยกัน เราต้องอาศัย
 ธรรมชาติบางอย่างหรือต้องพัฒนาธรรมชาติบางอย่างเพื่อการอยู่
 ร่วมกันอย่างดีงาม

ธรรมชาติที่สำคัญในระดับศีลธรรม คือความสามารถที่จะ
 ไม่ทำตามสัญชาตญาณในบางเรื่อง มนุษย์คือสัตว์และเหมือนสัตว์
 เจริญจนทั่วไปในระดับสัญชาตญาณ แต่มนุษย์มีคุณสมบัติพิเศษ
 ที่จะไม่ทำตามสัญชาตญาณ แม้จะต้องการทำบางสิ่งบางอย่าง
 แต่เราไม่ทำตามความต้องการได้ อาจจะช่วยเหตุผลว่าสงสาร
 เขาบ้าง หรือแค้นรู้สึกว่ามันไม่ดี หรือถ้าเรามีปัญญามากขึ้น ก็อาจ
 จะพิจารณาว่าถ้าใครทำกับเราอย่างนั้น เราก็คงไม่ชอบแน่ เพราะ
 ฉะนั้นเราจะไม่ทำกับเขา เมื่อเราแยกอารมณ์ทางจิตใจออกจาก
 พฤติกรรมในลักษณะนี้ได้ เราย่อมจะเห็นฐานของศีลธรรมชัดขึ้น



ศิลปะสร้าง ความ ปลอดภัย

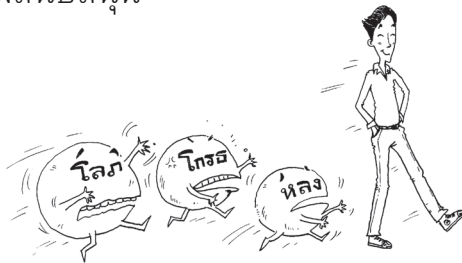


แม่เมตตา
ด้วยปัญญา
หน้า ๔๖

อย่างเช่น อะไรคือสิ่งที่ทุกคนต้องการในชีวิตหรือที่รู้สึกว่าจะขาดไม่ได้ที่เดียว นอกจากปัจจัยสี่ คือที่อยู่อาศัย อาหารการกิน เสื้อผ้า การรักษาโรคในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว ทุกคนต้องการความรู้สึกปลอดภัย ที่ใดที่เรารู้สึกไม่ปลอดภัย เราจะไม่มีความสุข สร้างประโยชน์ไม่ได้ รับประโยชน์ไม่ได้ ขอให้มีความรู้สึกว่าปลอดภัยไว้ก่อน แล้วความปลอดภัยจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ในขณะที่ผู้คนที่อยู่ด้วยกันล้วนแต่มีกิเลส พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ผู้ที่สมารถคิดแต่ละข้อเป็นผู้ให้มหาทาน คือให้ความรู้สึกปลอดภัย คือเรายอมรับว่าเรายังมีกิเลสอยู่ ยังเป็นไปได้เหมือนกันที่บางครั้งบางคราวเราอาจจะรู้สึกโกรธแค้น บางทีอาจจะชกต่อย อาจจะทุบตี อาจจะฆ่า แต่เราสัญญาไว้กับคนรอบข้างว่า ถึงแม้จะรู้สึกเช่นนั้น แต่ข้าพเจ้าจะไม่เบียดเบียนด้วยกายด้วยวาจาเป็นอันตราย ถึงแม้ว่าข้าพเจ้ายังอยากได้ อยากมี อยากเป็น ข้าพเจ้าก็จะไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ถึงแม้ว่าข้าพเจ้ามีคู่ครองแล้ว แต่ก็ยังเห็นผู้ชายผู้หญิงคนอื่นว่าหล่อว่าสวยว่าน่ารัก แต่ข้าพเจ้าจะไม่ทำอะไรไม่พูดอะไรด้วยความกำหนัดที่ปรากฏอยู่ในจิตใจในเวลานั้น บางทีข้าพเจ้ารู้สึกละอายจากสิ่งที่ได้ทำ อยาก

จะปิดบังอำพราง หรือว่าอยากจะหาผลประโยชน์บ้างสิ่งบางอย่าง
ข้าพเจ้าจะไม่โกหก จะไม่พูดเท็จ จะไม่หลอกลวง จะไม่พูดหยาบ

เราให้ความรู้สึกปลอดภัยแก่ผู้อื่นด้วยการสมานานศีลแต่ละ
ข้อ มันไม่ใช่มาตรฐานที่สูงเกินวิสัยของมนุษย์ ไม่ได้ถึงขั้นที่ว่า
ทุกคนต้องอยู่ด้วยกันอย่างเป็นพี่เป็นน้องหรืออย่างรักกันเห็นอก
เห็นใจกันตลอด ถ้าเป็นอย่างนั้นได้ก็ดี แต่มันเป็นไปได้ในหมู่ผู้มี
กิเลส แต่สิ่งที่เป็นไปได้ก็คือ ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งเศร้าหมองและสิ่งไม่
ดีเกิดดับเกิดดับอยู่ในจิตใจตามเหตุตามปัจจัยของมัน ข้าพเจ้าไม่
เอาด้วย ข้าพเจ้าไม่ยินดีด้วย ข้าพเจ้าจะไม่กระทำจะไม่พูดเพราะ
สิ่งเหล่านั้น กิเลสที่อยู่ในจิตใจเรา ถ้าเราไม่ตอบสนองมัน ไม่ทำ
ตามมัน ไม่พูดตามมัน มันจะขาดการเลี้ยงดู ขาดเชื้อเพลิง ขาด
อาหาร มันจะค่อยๆ เหี่ยวลง ไม่ถึงกับตาย แต่จะอ่อนลง เพราะ
เราไม่ทำตาม ไม่สนับสนุน



ศีลลดความ
มัวหมอง
ในจิต...
อย่างไร?



รู้เท่าทัน
กรอบ
การมอง
หน้า ๔๐

ศิลปะเป็น
ความรัก-
เคารพ
ในตนเอง



สนุกกับ
การชนะใจ
ตนเอง
หน้า ๔๒

ฉะนั้นผู้ที่ให้ความปลอดภัยกับคนรอบข้างด้วยการงดเว้นจากการกระทำจากการพูดบางอย่าง จิตใจย่อมมีความเดือดร้อนน้อย มีความละเอียด ความเขิน ความรังเกียจตัวเองน้อยหรือแทบจะไม่มี ซึ่งเป็นฐานที่จะเจริญสมาธิด้วยการฝึกจิตต่อไป เพราะผู้ที่เจริญในธรรมะชั้นสูง เบื้องต้นจะต้องเป็นกัลยาณมิตรกับตัวเอง ต้องรักตัวเองและต้องแสดงความรักต่อตัวเองด้วยการงดเว้นจากการกระทำการพูดสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม การกระทำการพูดบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ดีไม่งามนั้น ถึงคนอื่นไม่เห็น ตัวเราเองก็เห็น ความเคารพนับถือตัวเอง ความเป็นมิตรเป็นเพื่อนกับตัวเอง นั้น ขึ้นอยู่กับศิลปะของเรา

นี่เป็นตัวอย่างของศีลธรรมในทางพุทธศาสนา เป็นเรื่องการฝึก อย่างในพิธีสมาทานศีลเมื่อสักครู่นี้ รากศัพท์ของคำว่า “สมาทาน” เป็นอันเดียวกับคำว่า “อุปาทาน”

อุปาทาน คือยึดมั่นถือมั่นด้วยอวิชา ความไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง

สมาทาน คือยึดไว้เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขด้วยปัญญา

ฉะนั้นเราสมาทานศีล คือเราหิยบยกศีลแต่ละข้อมาใช้เป็น
เครื่องมือฝึกพฤติกรรมของตนในบริบทของไตรสิกขา

การฝึกจิตไม่ใช่เรื่องการนั่งหลับตาการเดินทางจงกรมอย่าง
เดียว นั่นคือการฝึกในรูปแบบ เป็นการฝึกอย่างเข้มข้น ด้วยการ
ลดสิ่งรบกวนต่างๆ เพื่อให้เราได้ทำงานเต็มที่ แต่หัวใจของการ
ฝึกจิตไม่ได้อยู่ที่รูปแบบเช่นนั้น หัวใจของการฝึกจิตในบริบทของ
ไตรสิกขา คือความพยายาม ๔ อย่าง ไม่ว่าเราอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร
เราต้องมีความเพียรพยายามที่จะ...

๑. ป้องกันไม่ให้สิ่งเศร้าหมองที่ยังไม่ปรากฏในจิตใจ
เกิดขึ้นได้

๒. ในกรณีที่เราผิดพลาด กิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิตใจแล้ว เรา
ต้องเพียรพยายามลดระดับปล่อยวางสิ่งเศร้าหมองนั้นให้ได้

๓. ต้องมีความเพียรพยายามปลุกฝังสิ่งดีงามที่ยังไม่ปรากฏ
ในจิตใจ ให้ปรากฏขึ้นมาได้

๔. ดูแลรักษาและพัฒนาสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นบ้างแล้วในจิตใจ
ให้เจริญงอกงาม

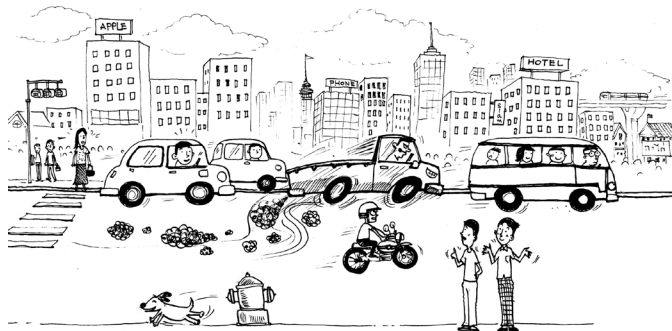
หัวใจของ
การฝึกจิต



นาทีสมาธิ
รักษา
พลังสติ
หน้า ๔๔

นี่คือหัวใจของการปฏิบัติธรรม “การปฏิบัติธรรม” คือความเพียรพยายามที่จะละบาป บำเพ็ญกุศล ชำระจิตใจของตนให้ขาวสะอาด

ฉะนั้นในชีวิตประจำวัน เราเดินทางไปโรงเรียน เดินทางไปที่ทำงาน เคยมีสิ่งเศร้าหมองเกิดขึ้นในจิตใจเราบ้างไหม เช่น เวลารถติดหรือมีรถปาดหน้า หรือเมื่อเห็นความเห็นแก่ตัวของคนข้างบางคน จิตใจเราเคยเศร้าหมองไหม ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมระหว่างการเดินทาง ก็คือทำอะไรเราจึงจะไม่ให้สิ่งเศร้าหมอง เช่น ความหงุดหงิดรำคาญ เป็นต้น เกิดขึ้น เราต้องวางใจอย่างไร มันจึงจะไม่หลง คือ การที่เราพูดกันว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้ทำให้เราหงุดหงิดรำคาญ เป็นทุกข์ ทำให้เราเสียใจ ทำให้เราซึมเศร้า ทำให้เรากังวล นั่นคือการหลงเหตุผลของภาษา



ภาษาเป็นของสมมุติ และภาษาซึ่งเรียกว่า “สมมุติธรรม” กับความจริงคือ “สัจธรรม” มันก็ตรงกันบ้างไม่ตรงกันบ้าง เราต้องรู้เท่าทันสมมุติ เราจึงจะไม่หลงสมมุติ ในชีวิตประจำวันแน่นอน อยู่แล้วว่าเราต้องใช้สมมุติ เช่น อาตมาจะเดินทางไปที่ต่างประเทศ ก็ต้องใช้พาสปอร์ตวีซ่า ไม่ใช่ว่าอาตมาจะไปที่ตรวจคนเข้าเมือง แล้วบอกเขาว่าพาสปอร์ตไม่มี มีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้วดับไป อาจารย์ชยสาโรไม่มีหรรอกเพราะเป็นแค่สมมุติ ถ้าทำอย่างนี้ เขาคงไม่ให้ไปไหนหรอก คงจะจับตัวไปเลย คือเราต้องรู้ว่า เวลาไหนเราอยู่ในโลกสมมุติ เวลาไหนเราอยู่ในโลกที่พ้นจากสมมุติ ซึ่งเราควรพยายามให้ได้สัมผัสโลกนั้นบ้าง แต่เราก็ต้องมีความเคารพในสมมุติเหมือนกัน ต้องรู้จักกาลเทศะของมัน แต่สิ่งที่สำคัญคืออย่าหลงสมมุติ

อย่างการที่เราพูดว่า เขาทำให้เราเสียใจมาก เขาทำให้เราผิดหวังมาก เขาทำให้เราโกรธ ตามหลักภาษานี้ถูกต้อง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ผิดหลักสัจธรรม...ผิดหมดเลย เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนหนึ่งจะทำให้อีกคนหนึ่งผิดหวัง เป็นไปไม่ได้ที่คนหนึ่งจะทำให้อีกคนหนึ่งโกรธ คือก่อนที่จะเกิดความผิดหวังก็ดี ความซึ้ง

เขาทำให้
เราโกรธ
-ผิดหวังได้
เพราะเราเอง



ทำใจไม่ใช่
ปล่อยวาง...
เสมอไป
หน้า ๔๓

เศร้าก็ดี ความโกรธแค้นก็ดี ก่อนที่อารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้น จะต้องมีส่วนหนึ่งมาจากจิตใจของเราผสมโรงกับสิ่งที่มากระตุ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เขาทำและส่วนที่เราทำ

กระทบแต่
ไม่กระทบ



ทางสาย
กลางเหมือน
การโต้ลวด
หน้า ๔๙

เมื่อเราบอกว่าเขาทำให้เราทุกข์มาก เขาทำให้เราเสียใจมาก เป็นการมองว่าความทุกข์ของเราขึ้นอยู่กับเขาทั้งหมด ไม่ให้โอกาสไม่ให้อำนาจตัวเองเลย เป็นการดูถูกตัวเองมาก เพราะถ้าเป็นอย่างนั้น เราก็ต้องตกเป็นเหยื่อของคนอื่น เป็นเหยื่อของสิ่งแวดล้อมตลอดชีวิต ถ้าเราคิดว่าเมื่อเจอคนนี้ เจอเหตุการณ์อย่างนี้ เราก็เป็นทุกข์ การที่เราจะไปแก้ที่คนอื่น มันมักจะแก้ไม่ค่อยได้หรอก แต่ส่วนของเราเนี่ย เราแก้ได้ ถ้าเรามีสติ ถ้าเรารู้จักดูแลจิตใจ แม้มีการกระทบแต่มันไม่กระทบ มันมีการกระตุ้นแต่ไม่มีการโต้ตอบ คนเราสามารถจะพัฒนาจิตจากการโต้ตอบโดยขาดความรู้ความเข้าใจ ไปสู่การตอบสนองอย่างถูกต้องเหมาะสมด้วยสติด้วยปัญญา นี่คือการฝึกจิต จะเห็นชัดตรงนี้

ไม่ใช่ว่าเขาสรรเสริญเราก็ดีใจ เขานินทาเราก็เสียใจ อารมณ์ของเราขึ้นๆ ลงๆ ตามคำพูดและการกระทำของคนอื่น ชีวิตแบบนี้ไม่มีวันจะสงบได้ ฉะนั้น การปฏิบัติก็เพื่อให้จิตใจอยู่ในปัจจุบันให้มากขึ้น หากการอยู่ในปัจจุบันนี้ ขอให้เข้าใจว่า ไม่ได้หมายความว่าห้ามคิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคต อย่างนั้นมันเป็นไปได้อยู่แล้ว นอกจากการเข้าฌานลึกๆ

อดีตอนาคตที่ยังปรากฏอยู่นั้น อดีตคืออะไร? *อดีตก็คือความจำ* อนาคตคืออะไร? *อนาคตก็คือความคิด* ความจำความคิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไปในจิตใจในปัจจุบัน ถ้าเรารู้เท่าทันความจำเรียกว่าเรารู้เท่าทันอดีต รู้เท่าทันความคิด เราก็รู้เท่าทันอนาคต อดีตกับอนาคตเกิดขึ้นดับไป อดีตที่เป็นประโยชน์ที่จะนำไปสู่ความสุขในปัจจุบัน เราก็หยิบมาใช้ด้วยปัญญา อนาคตคือความคิด หากเป็นประโยชน์เราก็หยิบมาใช้



ศีลข้อ ๕ ก็สำคัญ!

การอยู่ในปัจจุบัน ถ้าหากว่าไม่มีความคิดซึ่งเป็นเรื่องอนาคตเลย มันก็อยู่ไม่ได้ อาตมาก็ต้องวางแผนมาที่นี้ ถ้าอาตมาอยู่ในปัจจุบันแบบไม่ได้มีความคิดเลย...วันนี้ก็คงไม่ได้มาแล้ว คนตี๋มเหล่าเมายาเขาก็อยู่ในปัจจุบันเหมือนกัน แต่อยู่แบบคนเมา ศีลข้อที่ ๕ เป็นข้อที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่ง ที่กล่าวมาแล้วก็ได้พูดถึงศีล ๔ ข้อแรกว่าจะไม่ทำสิ่งเหล่านั้นที่เป็นการเบียดเบียน แต่เมื่อมาถึงศีลข้อที่ ๕ หลายคนอาจรู้สึกว่ามันไม่ค่อยจะสำคัญเท่าศีล ๔ ข้อแรก ที่จริงแล้วมันสำคัญที่สุด เพราะความรู้สึกผิดชอบ ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป จะอยู่ได้ด้วยจิตใจที่มีสติ การตี๋มเหล่า การใช้ยาเสพติด เป็นการเบียดเบียนความรับผิดชอบ เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของเรา ทำให้คนที่ปกติจะไม่เบียดเบียน ไม่ถือสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่นอกใจ ไม่โกหก กลับทำได้ทุกอย่าง ฉะนั้นมันจึงเป็นข้อสำคัญ เมื่อเรารักษาศีล ๕ ข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เราก็คงพร้อมที่จะเจริญในธรรม พร้อมที่จะอยู่ในปัจจุบัน



ปัจจุบันคือ ห้องเรียน



รู้เท่าทันกาย
หน้า ๔๗

การอยู่ในปัจจุบันไม่ใช่เป้าหมายของการปฏิบัติ แต่เป็นเงื่อนไขของการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติอยู่ที่การเข้าถึงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และทางไปสู่ความดับทุกข์ เราจะเรียนรู้เรื่องอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้ง เราต้องมาอยู่ในห้องเรียนคืออยู่ในปัจจุบัน ปัจจุบันคือห้องเรียน ปัจจุบันไม่ใช่รางวัลหรือไม่ใช่สิ่งสูงสุด แต่ถ้าเราอยู่ในปัจจุบันไม่เป็น คำสอนในพุทธศาสนาก็เป็นแค่สัญญาเฉยๆ เป็นความจำได้หมายรู้ มันยังไม่ใช่ความจริง เราปฏิบัติเพื่อให้จิตใจได้พ้นจากอำนาจของสิ่งเศร้าหมอง เช่น ความยินดีในสิ่งที่ชอบ การยินร้ายในสิ่งที่ไม่ชอบ ความขี้เกียจขี้คร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านวุ่นวาย ความวิตกกังวล ความลังเลสงสัย สิ่งเหล่านี้บั่นทอนจิตใจ บั่นทอนความเพียร บั่นทอนสมาธิ บั่นทอนปัญญา

IQ นี่สำคัญไหม ? สำคัญมาก แต่ IQ เหมือนรถยนต์ รถยนต์เราอาจจะดี แต่ถ้ารถยนต์เราไม่มีน้ำมันไม่มีล้อหรือไม่มีพวงมาลัย มีรถยนต์ก็เหมือนกับไม่มี ฉะนั้นถ้าเราไม่รู้จักดูแลจิตใจให้ดี เราก็จะกลายเป็นผู้ใช้ความคิดดีๆ ได้แต่ใช้เฉพาะในเรื่องที่ไม่กระทบผลประโยชน์ส่วนตัวหรือกระทบอัตตาศักดิ์ศรี

ตัวเอง แต่พอเป็นเรื่องที่กระทบอัตราหรือผลประโยชน์ส่วนตัวเสียแล้ว ความสามารถในการใช้เหตุผลสูญหายไป ฉะนั้นการฝึกจิตให้มีคุณภาพก็เพื่อปัญญาจะได้ทำงาน ถ้าเราไม่ฝึกจิตใจ ปัญญาเราก็เป็นที่พึ่งไม่ได้ เชื่อไม่ได้ เพราะปัญญาหรือความคิดมันก็กลายเป็นลูกจ้างของตัณหา ฉะนั้น ทำอย่างไรปัญญาความคิดของเราจะได้เป็นอิสระจากกิเลส เราก็ต้องฝึกจิต...ฝึกจิตให้รู้เท่าทัน รู้เท่าทันอยู่ในปัจจุบัน

ในทางพุทธศาสนาเราถือว่ามีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่เป็นผู้จบการศึกษา ในภาษาบาลีท่านให้ชื่อว่าอเสขบุคคล เสขะคือผู้ที่ยังต้องศึกษา อเสขะ คือผู้ที่ไม่ต้องศึกษา จบแล้ว เป็น Graduate แล้ว ซึ่งมีแต่พระอรหันต์เท่านั้น นอกจากนั้นถือว่าเราทุกคนยังเป็นผู้ที่ต้องศึกษา มนุษย์เราเป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการศึกษา ด้วยการฝึก และการเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิต การมีชีวิตที่มีคุณภาพดีหรือดีที่สุดก็เป็นได้ด้วยการฝึก ด้วยการฝึกพฤติกรรม ด้วยการฝึกจิต ด้วยการฝึกปัญญา ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์



ความเพียรพยายามเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า ศาสนาของพระตถาคตเป็นประเภทวิริยวาท เป็นศาสนาแห่งความเพียร เราไม่ถือว่าความเจริญหรือความเสื่อมเกิดขึ้นเพราะการดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ถือว่าเป็นเรื่องบังเอิญ ไม่ถือว่าเป็นชะตากรรม แต่เป็นไปด้วยการกระทำที่มีเจตนา คำว่า “กระทำ” ในทางพุทธศาสนา รวมถึงการกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เมื่อการกระทำด้วยกาย วาจา ใจ ประกอบด้วยเจตนา เราให้ชื่อว่า “กรรม” อาจจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว แต่กรรมคือเจตนา พุทธศาสนาสอนเราว่า เราเป็นผู้สร้างชีวิตของตัวเอง ที่ชีวิตเป็นอย่างนี้ทุกวันนี้ก็เป็นผลจากการตัดสินใจ ผลจากการกระทำโดยเจตนาในชาตินี้ ในชาติก่อนๆ อนาคตของเราจะขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ

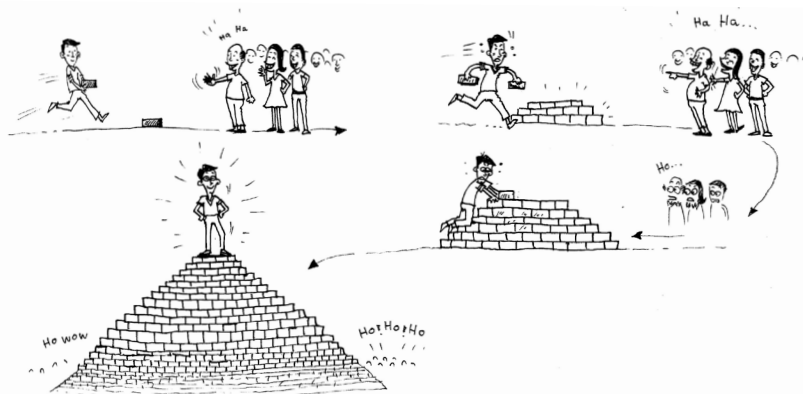
หลังจากพระพุทธองค์ปรินิพพานไปแล้ว พุทธศาสนายายเผยแผ่ทั่วเอเชียอย่างรวดเร็ว ทางเหนือไปถึงจีน เกาหลี ญี่ปุ่น มองโกเลีย ทิเบต แล้วก็ไปทางปากีสถาน อัฟกานิสถาน อิหร่าน อุซเบกิสถาน คาซัคสถาน พื้นที่แถบนี้เป็นพุทธหมด แล้วทำไมจึงเผยแผ่ได้เร็วขนาดนั้นภายในไม่กี่ร้อยปีล่ะ ไม่ใช่เพราะสงฆ์อย่างเดียว พระสงฆ์ก็มีส่วน แต่ที่สำคัญคือพ่อค้า พุทธศาสนา

ชีวิตไม่ใช่
ชะตากรรม
ไม่บังเอิญ
ไม่ใช่
สิ่งศักดิ์สิทธิ์
บันดาล



เสร็จแล้ว..
เท่าที่ทำแล้ว
หน้า ๔๕

เป็นศาสนาแห่งปัญญาชนและเป็นศาสนาแห่งพ่อค้าตั้งแต่สมัยพุทธกาล เพราะพ่อค้าชอบ ถูกใจกับคำสอนที่ว่า ความเจริญขึ้นอยู่กับ การกระทำ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับตระกูล ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนชาติวรรณะ หากขึ้นอยู่กับตัวเราว่าตัวเราใช้ชีวิตอย่างไร ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงเจริญอย่างรวดเร็วไปตามเส้นทางสายไหมซึ่งเป็นเส้นทางค้าขายนี้ เพราะพุทธศาสนาไม่ใช่ศาสนาแห่งความเชื่อซึ่งมักจะเกิดความขัดแย้งระหว่างคนที่เชื่อ คนที่ไม่เชื่อ หรือคนที่ความเชื่อไม่ตรงกัน แต่ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งการศึกษา เป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตนเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขของตนด้วยของท่านด้วย ของบุคคลด้วย เพื่อสังคมด้วย ทั้งในปัจจุบัน ทั้งในอนาคตในระยะยาว



จึงอยากให้เราได้สำนึกในคุณสมบัติของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นสิ่งที่จะให้แนวทางที่ชัดเจนเมื่อเราได้คำนึงถึงคุณธรรม ความดีงามในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ที่เพิ่งสวรรคตไป พระองค์ท่านทรงมีคุณธรรมหลายข้อที่เราซาบซึ้งกัน ไม่ว่าจะเป็นความอดทน ความขยันหมั่นเพียร ความเสียสละ พระอัจฉริยภาพ และพระปัญญาของพระองค์ท่าน คุณธรรมอันยิ่งยวดหลายๆ ประการได้เจริญงอกงามมากด้วยความเป็นพุทธมามกะของพระองค์ท่าน

การที่เราจะเอาพระองค์ท่านเป็นแบบอย่างด้วยการพยายามพัฒนาความซื่อตรง ความเสียสละ ความดีความงาม ในสังคมไทยในระยะยาว เพื่อเป็นการแสดงความเคารพรักในพระองค์ท่าน เครื่องมือที่เราจะใช้เพื่อทำให้สังคมเราดีขึ้นให้ตรงตามที่พระองค์ท่านทรงพระประสงค์มากที่สุดคืออะไร เราจะใช้เครื่องมืออะไรได้ถ้าเราไม่ใช้พุทธศาสนา ไม่ใช้พุทธธรรม ซึ่งอาตมาไม่ได้หมายถึงพิธีกรรม ไม่ได้พูดถึงเปลือกของศาสนา แต่หมายถึงหัวใจของพุทธศาสนา ซึ่งก็คือระบบการศึกษา ระบบการฝึกคนที่เอาธรรมชาติของมนุษย์เป็นที่ตั้ง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเชื่อ หากขึ้นอยู่กับการกระทำ ขึ้นอยู่กับการฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกใจของ

เรา การฝึกตนย่อมช่วยให้เราเข้าใจตัวเองดีขึ้น ยิ่งเข้าใจตัวเองก็ ยิ่งเข้าใจคนอื่น ยิ่งจับหลักความดีความงาม จับหลักของความ เลื่อม จากการมองด้านใน ก็ยังมีปัญญาที่จะสั่งสอนลูกหลานสั่ง สอนคนรอบข้างไปด้วย *ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ความสุขตน ความสุขท่าน มันจึงต้องไปด้วยกัน*

วันนี้เอาตามาก็ได้แสดงธรรมนานพอสมควรแก่เวลา ผู้ฟัง ก็ได้ฟังธรรมด้วยความสำรวม พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของ การฟังธรรมไว้ว่า...

ข้อ ๑ ผู้ฟังธรรมจะเข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน หรือว่า สิ่ง que เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้างก็จะชัดขึ้น นี่คือนุญกุศลจากการฟังธรรม

ข้อที่ ๒ เกิดความซาบซึ้งในหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

ข้อที่ ๓ เกิดกำลังใจที่ตัวเองจะพยายามศึกษา จะพยายาม ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ข้อที่ ๔ ได้รับความร่าเริงในธรรม ได้รับความเพลิดเพลินจาก การฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า ได้ความสุขที่ไม่มีโทษ

ทั้ง ๔ ข้อ ล้วนเป็นบุญเป็นอานิสงส์จากการฟังธรรม

บุญกุศลนี้เป็นสิ่งที่เราได้ร่วมกันสะสมไว้ในวันนี้ เพื่อจะได้อุทิศให้กับพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของพระองค์ท่าน ตลอดกาลนาน

หลอดยาสีฟันของพ่อ...





ไขปัญหาธรรม

ถาม-ตอบ หลังการแสดงพระธรรมเทศนาน้อมอุทิศถวายเป็นพระราชกุศล

แต่

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

จัดโดย ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง ร่วมกับคณะอักษรศาสตร์

อาคารมหาจักรีสิรินธร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙



เชื่อ vs ฐานะ

พุทธไม่ใช่
ระบบ
ความเชื่อ
หน้า ๗

ถาม : นมัสการพระอาจารย์ฯ เจ้าคะ หนูเกิดมาก็เป็นชาวพุทธ ความเชื่อพื้นฐานของพุทธนั้นหนูเห็นดีด้วยที่ว่า เราควรจะอยู่ห่างจาก สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง แต่ก็จะต้องมีคนเห็นต่างและคัดค้านเป็น ธรรมดา มีเพื่อนที่ไม่เชื่อในศาสนาใดๆ เลย แต่เชื่อในวิทยาศาสตร์ เขาบอกว่าหลักความเชื่อพื้นฐานของพุทธที่ว่า เราทุกคนวนเวียน อยู่ในสังสารวัฏ เวียนว่ายตายเกิดด้วยกัน แล้วการที่เราเกิดเป็น แม่ลูกกัน หรือเราถูกกระทำบางอย่างเพราะเราเคยกระทำสิ่งนั้น มาในชาติก่อน ถ้าเชื่อแบบนี้ เมื่อเราถึงนิพพาน เราก็จะหายไป จากสังสารวัฏ อะตอมก็จะมีอิเล็กตรอนหมุนรอบ ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ค้านกับกฎเบื้องต้นที่ว่าเราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวงกลมด้วย กันนั้น เราจะอธิบายว่าอย่างไรดีคะ

คือถ้าเราเชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เช่น วันนี้ได้พบพระ อาจารย์ฯ เพราะว่าเราเคยพบกันมาก่อน มีบุญร่วมกัน หรือถ้า วันนี้หนูถูกกระทำบางอย่าง เช่น ถูกใส่ร้ายต่อว่า ก็เป็นเพราะว่าหนู เคยใส่ร้ายต่อว่าคนอื่นมาในอดีตชาติ คือเราเคยพบกันมาแล้วตาม กฎแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนั้นค่ะ แต่ถ้าเราบรรลุนิพพาน ก็แปลว่า เราจะหายไปจากสังสารวัฏ ถ้าเราหายไปแบบนั้นก็ไม่ใช่ไปตามกฎ สิคะ ถ้าอย่างนี้ ชาติหน้าใครจะใช้กรรมให้ใคร

ตอบ : เบื้องต้นอยากจะกลับไปพูดต่อจากเมื่อครู่ในเรื่องศาสนาประเภท Belief System กับ Education System ระบบความเชื่อ ระบบการศึกษา แล้วที่อาตมาวิจารณ์ว่า ทุกวันนี้คนไทยมองพุทธศาสนาเป็นระบบความเชื่อมากเกินไป ได้รับอิทธิพลจากตะวันตกบางทีโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้น **สำหรับชาวพุทธ เรายอมรับด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนว่า เราไม่มีความรู้ ไม่มีประสบการณ์ตรงในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เราจึงตั้งเป็นสมมุติฐานไว้ก่อนว่าเราเชื่อว่าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง ซึ่งต่างจากการพูดว่าเรารู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง**

ถ้าคนต่างชาติต่างศาสนารู้ว่าเราเป็นพุทธ Oh, you're Buddhist! You believe in rebirth. You believe in reincarnation. คือเขาจะมองศาสนาเป็นเรื่องความเชื่อทั้งหมดเลย แต่สำหรับเราไม่ใช่เรื่องความเชื่อ คือเชื่อได้ **แต่เชื่อด้วยการยอมรับว่าเชื่อ ไม่ใช่รู้** อันนี้ก็ คือความสับสนที่จะเห็นชัดใน *อารยธรรมตะวันตก* คือไม่แยก ระหว่าง เชื่อ กับ รู้ ถ้าเชื่ออะไร ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เขาจะบอกว่ารู้ ฉะนั้น รู้ได้อย่างไร รู้เพราะเชื่อ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ **อันนั้นไม่ใช่รู้ แต่คือเขาเชื่อ**

คนเราสามารถเชื่อในสิ่งที่ไม่จริงได้ไม่ใช่หรือ เพราะฉะนั้น ความเชื่อไม่ใช่ที่ฟังของชาวพุทธ แต่ความเชื่อเป็นสิ่งที่ มีประโยชน์ในการปฏิบัติ เพราะความเชื่อหรือศรัทธาจะเป็นตัว กำหนดแนวทางของเรา จากที่ไปทางโน้น ไปทางนี้ ไปทางนั้น เราจะ เลือกทางใดทางหนึ่ง มันจะเป็นการรวมพลัง อันนี้คืออานิสงส์ของมัน แต่ต้องมีปัญญากำกับ

เพราะฉะนั้น ถ้ามัวเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดใหม่ อาตมา เชื่อ แต่ยอมรับว่า เชื่อ กับ รู้ ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แล้วทำไมอาตมา จึงเชื่อ....

(๑) เพราะหลักฐานในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึง การเวียนว่ายตายเกิดมีมากมาย มันไม่ใช่สิ่งที่ใครใส่ไปที่หลัง มันเป็น ไปไม่ได้ มันอยู่ในตัวพระสูตรเลย (๒) การระลึกชาติได้ของผู้ที่เจริญ สมาธิภาวนาถึงขั้นสูง (๓) การระลึกชาติของเด็กทั่วโลก ไม่ใช่เฉพาะ ในวัฒนธรรมพุทธ หรือวัฒนธรรมฮินดู แม้แต่ในประเทศที่ไม่มีศาสนา หรือประเทศที่ไม่เชื่อในศาสนาก็มีจำนวนมากทั่วโลก (๔) การระลึก ชาติของผู้ที่ได้รับการสะกดจิต และ (๕) การระลึกชาติของคนบางคน ที่เขาพูดออกมา

ตอนอาตมายังเป็นฮิปปีเดินทางด้วยการโบกรถอยู่ในประเทศกรีซ วันหนึ่งไม่มีรถจอดรับ ต้องไปหาที่นอนในทุ่งนา อาตมาเจอผู้ชายคนหนึ่ง นอนอยู่ใกล้กัน กลางคืนเขาเริ่มละเมอ แล้วก็พูดทั้งคืนเลย รุ่งเช้าอาตมาถามว่าเมื่อคืนเป็นอะไรหรือเปล่า ละเมอทั้งคืน แล้วพูดภาษาอะไรก็ไม่รู้ เขาว่า...โอ้.. ผมพูดภาษากรีกโบราณ ทุกวันนี้ผมหาเงินเดินทางได้เพราะเรื่องนี้ มหาวิทยาลัยเขาจ้างผมไปเป็นหนูทดลอง เพราะภาษาที่ผมพูดไม่ใช่ภาษาที่คนปัจจุบันพูดได้ นี่ก็คือตัวอย่างหนึ่ง

ฉะนั้น ชาวพุทธเราเชื่อโดยมีเหตุผล ๕ ประการ แต่ยอมรับว่าความเชื่อที่มีเหตุผลไม่ใช่การพิสูจน์ พระพุทธองค์เรียกว่าเป็นหลักสัจจานุรักษ์ อนุรักษ์สัจจะ คือ ไม่กล่าวว่เรารู้ในสิ่งที่เราเชื่อ





ศาสนาพุทธ vs “ลัทธิ” วิทยาศาสตร์

ศรัทธา
ต้องกำกับ
ด้วยปัญญา
หน้า ๘

ทีนี้ เราไม่จำเป็นที่จะต้องเกรงใจวิทยาศาสตร์ถึงขนาดว่า ยอมรับพุทธศาสนาได้เฉพาะข้อที่เข้ากับวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน เพราะ วิทยาศาสตร์คือการแสวงหาความจริงที่ค่อนข้างจำกัด สรุปง่ายๆ ว่า จะจำกัดตัวเองในสิ่งที่วัดได้ คือวิทยาศาสตร์อยู่ที่การวัด แต่ในชีวิตของเรา ก็มีบางส่วนที่วัดได้ บางส่วนที่วัดไม่ได้ เพราะฉะนั้น วิทยาศาสตร์จึงไม่สมบูรณ์ อย่างเช่น รักแม่ไหม พิสูจน์ได้ไหม วัดได้ไหม มีความรักก็หนวย ถ้าอย่างนั้นความรักแม่ก็ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ ถ้าบอกว่า ฉันไม่เชื่อว่าความรักแม่มีจริง เพราะว่าไม่เห็นใครจะวัดได้ สิ่งที่วัดไม่ได้มีเยอะมาก แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าไม่จริง เพราะฉะนั้น วิทยาศาสตร์ถือว่าเป็น subset ของพุทธศาสนา ไม่ใช่พุทธศาสนา เป็น subset ของวิทยาศาสตร์

แล้วจะเอาวิทยาศาสตร์ตอนไหนล่ะ วิทยาศาสตร์ของปีนี้ก็ อย่างหนึ่ง วิทยาศาสตร์เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว ๕๐ ปีที่แล้ว ๑๐๐ ปีที่แล้ว บางทีสิ่งที่วิทยาศาสตร์เมื่อ ๑๐๐ ปีที่แล้วไม่ยอมรับเลย ตอนนี้เป็น ที่ยอมรับ สิ่งที ๒๐ ปีที่แล้วไม่ยอมรับ ตอนนี้เป็นที่ยอมรับ ฉะนั้น วิทยาศาสตร์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการวัด พอเทคโนโลยีก้าวหน้า ความสามารถในการวัดละเอียดมากขึ้น ข้อมูลก็เพิ่มมากขึ้น ก็ต้อง

ปรัชญาที่ได้รับกับข้อมูลใหม่ ฉะนั้น *ข้อมูลใหม่เพิ่มขึ้นในปริมาณ* ในคุณภาพ ในรูปแบบมากขึ้น ก็ต้องค่อยๆ ปรับหลักวิทยาศาสตร์ไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นที่จะต้องเอาหลักพุทธศาสนาไปผูกอยู่กับหลักวิทยาศาสตร์

ที่นี้ ในเรื่องของกรเวียนวายตายเกิด อาตมาเคยพูดกับนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่ง เขาบอกว่า ผมชอบคำสอนของพระพุทธเจ้า ภาคปฏิบัติดีหมด แต่เรื่องเวียนวายตายเกิดนี้ผมรับไม่ได้ อาตมาก็เลยยกตัวอย่างของการระลึกชาติให้เขาฟัง บอกว่าสมมุติฐานของพระพุทธเจ้าก็คือ นี่คือคนระลึกชาติ คุณเป็นนักวิทยาศาสตร์อะไรคือสมมุติฐานที่จะอธิบายเหตุการณ์นี้ได้ เขาก็อ้ออ๊ก “ผมเป็นนักวิทยาศาสตร์... ผมไม่มีศาสนา...” คือถ้าอย่างนั้นวิทยาศาสตร์ก็กลายเป็นมีศัพท์ใหม่ เขาเรียกว่า *Scientism* ไม่ใช่ *Science* แต่ *Scientism* คือ *Science* กลายเป็นระบบความเชื่อเหมือนศาสนาไป

การจะปฏิเสธอะไร ปฏิเสธได้ไม่ยากใช้ไหม คนที่บอกว่าฉันไม่เชื่อ ฟังแล้วเหมือนวิทยาศาสตร์ใช้ไหม ฉันไม่เชื่อว่าสิ่งนั้นมีจริง เหมือนกับเป็นวิทยาศาสตร์ แต่ในขณะที่เราพูดว่าฉันไม่เชื่อว่าสิ่งนั้น

มีจริง ก็มีความเชื่อฝังอยู่ ความเชื่อว่าสิ่งนั้นไม่มี แล้วคุณมีหลักฐานอะไรที่พิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่มี นี่ก็เป็นเรื่องของความงงงายเหมือนกัน

ฉะนั้น การที่จะเอาหลักฟิสิกส์ ทฤษฎีของฟิสิกส์ไปวิจารณ์เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดนี้ อาตมาขอบอกว่า มวยมันคนละรุ่น เทียบกันไม่ได้



ศิลปะเปิดทาง
ให้สมาธิและ
ปัญญา

ศิลปะต้องเริ่ม
จากปัญญา
หน้า ๑๐

ถาม : ท่านพระอาจารย์ฯ ได้กล่าวถึงเรื่องไตรสิกขา คือ ศิลปสมาธิ ปัญญา แล้วก็ได้กล่าวว่าการรักษาศิลปะนี้ จะต้องมีปัญหากำกับ หมายถึงเราศึกษา เรามีความรู้ที่จะรักษาศิลปะด้วยปัญญา แต่ไม่ใช่ด้วยความเชื่อ ผมอยากจะเรียนถามพระอาจารย์ฯ ว่า แล้วสมาธิในบริบทของไตรสิกขาคืออะไร มีความสัมพันธ์กับศิลปะและปัญญาอย่างไรครับ ขอขอบคุณครับ

ตอบ : คือการรักษาศิลปะเองก็มีการฝึกจิตอยู่ในตัว เช่น เราสมานทานศิลปะจะไม่ฆ่าสัตว์ แม้แต่สัตว์เล็กสัตว์น้อยเราจะไม่ฆ่า ทีนี้ยุ่งมากัด ขณะนั้นเกิดอะไรขึ้น บางคนขาดสติก็ตบไปเลย คือก่อนหน้านั้น ก่อนวินาทีที่ยุ่งจะกััด ถามว่าถือศิลปะไหม ถือ แต่ในขณะนั้นลืม นี่เป็นธรรมชาติมนุษย์ เราลืมหลักการลืมหุตมการณ์ของเรา

ได้อยู่เสมอ อย่างเช่น คนฉลาดก็มักฉลาดก่อนที่จะโง่และหลังจากโง่ไปแล้ว แต่ปัญหาในช่วงระหว่างฉลาดกับฉลาด คือจะมีกิเลสครอบงำได้ง่าย เมื่อครุ่นนี้อาตมาจึงกล่าวถึงความสำคัญของการฝึกจิต

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่แค่ที่เราสมาทานศีลและมีความตั้งใจหรือความจริงใจที่จะรักษา แต่ต้องมีสติพอจะรู้ว่าเมื่อมีสิ่งทำลายหรือยั่วจิตใจที่ต้องระมัดระวัง หรืออาจจะรู้แต่ขาดความอดทน อดทนไม่ได้ก็ผิดศีล ฉะนั้น การฝึกศีลเกิดจากความคิดฝึกก็ได้ เกิดจากความอยากก็ได้ เกิดจากการขาดความอดทนก็ได้ ขาดสติก็ได้ ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องของจิตใจ ถ้าไม่รู้จักฝึกจิตใจ ก็จะรักษาศีลไม่ได้ การจะรักษาศีลอย่างสม่ำเสมอในแนวทางที่นำไปสู่สมาธิและปัญญา จะต้องมีการฝึกจิตอยู่ตลอดเวลา

แม้แต่ในเรื่องของปัญญา เช่น กรณีที่ยุงกัดแล้วเรากำลังจะตบตามสัญชาตญาณเต็ม รู้ตัว หยุด ในขณะที่หยุดนี้เครียดนะ นี่เป็นข้อสำคัญ ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีเสมอไป ความเครียดที่เป็นไปเพื่อสิ่งที่ดีในระยะยาวก็มี ความเครียดที่นำไปสู่ความเครียดมากยิ่งขึ้นก็มี แต่ความเครียดบางอย่างถือว่าดี

ถ้าเราหยุด เราไม่ตบ ในขณะนั้นจิตตื่น อันนี้คือสติเกิดขึ้น เราตื่นจากหลับ การตบคือการทำตามสัญญาชาตญาณที่ไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉานทั่วไป ถ้าพูดภาษาธรรมเราเกิดเป็นมนุษย์ในขณะที่เราหยุด เราหยุดได้เพราะมีศีลหรือสิกขาบทเป็นเครื่องระลึกของจิตในเวลานั้น คือเราเจริญสติด้วยสิกขาบทหรือศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งเป็นเครื่องระลึกของจิต ใช้สิกขาบทเป็นอุบายทำให้เราตื่นจากหลับ หรือตื่นจากการครอบงำของสัญญาชาตญาณในชีวิตประจำวัน หยุดแล้วก็อดทนอยู่ตรงนั้น แล้วในเวลาที่จิตหยุดจากสัญญาชาตญาณ ตื่นขึ้นมา นั่นคือการเปิดโอกาสให้ปัญญาปรากฏ ให้ปัญญาทำงาน จะทำอย่างไร จะปล่อยให้กัดก็ไม่ดีเหมือนกัน ก็ใช้วิธีเป่าไล่ก็ได้ คือปัญญาเกิดขึ้นให้เราแก้ปัญหาโดยไม่ผิดศีล

ปัญญาเกิดขึ้นเพราะมีสติเป็นเงื่อนไข สติเกิดขึ้นเพราะมีเครื่องระลึกของสติที่ชัดเจน เครื่องระลึกของสติในชีวิตประจำวันที่เป็นพื้นฐานที่สุดคือศีล ๕ ข้อ

ในขณะนั้นเราก็เห็นความอยากที่จะฆ่าเกิดขึ้น ดับไป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะการที่คนเราไม่ทำตามสัญญาชาตญาณ ก็เป็นการเปิดเผยความจริงว่า ความอยากนั้นเป็นคลื่นในสมอง หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น

ดับไป เป็นการเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในระดับอ่อนๆ แค
 เรื่องการไม่ตบยุง ได้ศีล ได้สมาธิ ได้ปัญญาเลย

บอกได้ว่าเงื่อนไขของการฝึกสมาธิฝึกจิตไม่ใช่ความรอบรู้
 เรื่องเทคนิคเรื่องวิธี อย่างที่คนมักจะเข้าใจกัน เงื่อนไขสำคัญคือ
 ทำอย่างไรจึงจะทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องทุกวันๆ คนส่วนมาก
 ก็รู้อยู่แต่ทำไมไม่ทำ ไม่ได้เกี่ยวกับ IQ แต่เกี่ยวกับความขี้เกียจ
 ขี้คร้านบ้าง เกี่ยวกับความท้อแท้ หรือคาดหวังอยากจะได้บางสิ่งบาง
 อย่างจากการนั่งสมาธิ พอไม่ได้ก็เลยเกิดความสงสัยว่าเสียเวลาหรือ
 เปล่า สิ่งใดที่ทำด้วยความยากลำบากก็ต้องมีความสงสัยอยู่เสมอว่า
 คุ่มค่าไหม หรือสงสัยในความสามารถของตัวเอง หรือคิดว่าเราไม่มี
 บุญ ไม่มีบารมี ไม่มีวาสนา ไปว่าตัวเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคต่อ
 การฝึกจิต เป็นเรื่องของปัญญาเหมือนกัน คือขาดปัญญาในการมอง
 สิ่งที่กำลังทำอยู่





รู้เท่าทัน กรอบ การมอง

คีลลตความ
มัวหมอง
ในจิต...
อย่างไร?
หน้า ๑๓

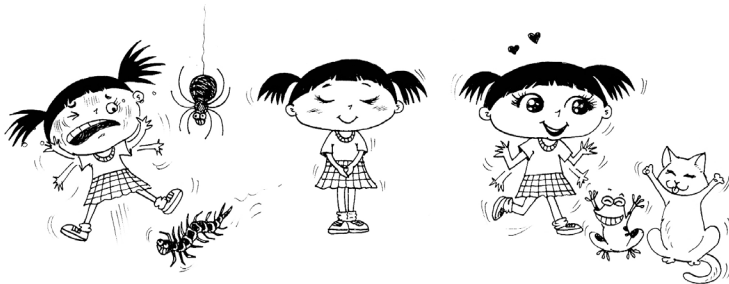
ฉะนั้นการที่จะฝึกจิตให้พ้นจากนิเวศหรือสิ่งเศร้าหมอง ในจิตใจต้องใช้ปัญญาพอสมควร คือถ้าเราไม่มีปัญญาจัดการกับกิเลส ใช้แต่วิธีสู้ การสู้เอนี่น้อยคนที่จะทำได้ อย่างนั้น หนึ่งในร้อยหนึ่งในพัน ส่วนมากแล้วต้องใช้ปัญญาช่วย ภาษาพระเรียกว่า ‘โยนิโสมนสิการ’ อันนี้คือปัญญาในระดับความคิดพิจารณา คือ เราต้องมองทุกสิ่งทุกอย่างอย่างมีกรอบ **ต้องรู้เท่าทันกรอบที่เรากำลังใช้มองเรื่องต่างๆ** นี่เป็นเรื่องของโยนิโสมนสิการ การปรับกรอบการมอง การคิดให้สร้างสรรค์ ให้เป็นไปเพื่อเป้าหมายที่เราต้องการ

เช่นเรื่องความผิดพลาด ทุกคนก็ต้องเคยผิดพลาดกันทั้งนั้น การจะสำเร็จผลไม่ว่าทางโลกทางธรรม ผู้ที่ถือว่าเก่งนั้นไม่ใช่คนที่ไม่ผิดพลาด แต่เป็นผู้ที่**มองความผิดพลาดในกรอบที่ฉลาด** ถือว่าความผิดพลาดนั้นเป็นบททดสอบและเป็นบทเรียน อย่างนี้เป็นต้น คนที่มองว่าความผิดพลาดเป็นบทเรียนที่ตนจะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไป ก็จะมีกำลังใจที่จะเดินหน้าต่อ แต่ผู้**ที่มองความผิดพลาดในกรอบที่ว่าเราแยะ ใช้ไม่ได้ เราทำไม่เป็น เราไม่มีทางทำได้** แม้จะเป็นความผิดพลาดเหมือนกัน แต่กลับมองความผิดพลาดในกรอบที่เรียกว่า ‘อโยนิโสมนสิการ’ คือไม่แยบคาย ก็ย่อมให้ผลต่างกัน ฉะนั้น ในการ

ฝึกจิต การมีกำลังใจที่จะทำและจะไม่หยุดทำ ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค
เป็นต้น ก็ต้องใช้ปัญญา

ฉะนั้น คืออยู่ตรงไหน สมาธิการฝึกจิตและการฝึกปัญญาจะอยู่
ตรงนั้น ก่อนที่จะใช้ปัญญาได้ ก็ต้องมีสติตั้งอยู่ในปัจจุบัน การจะใช้
ปัญญาในระยะยาว ก็ต้องทำให้จิตใจของเราพ้นจากความยินดีในร้าย

ความยินดีในร้ายมีตั้งแต่หยาบไปถึงละเอียด การชอบไม่ชอบ
คือความยินดีในร้ายอย่างหยาบทั่วไป แต่ความยินดีในร้ายในจิตใจ
ที่ละเอียดเป็นเหมือนการกระเพื่อมของจิต มีการปลุกไสหรือดิงดูด
นิดๆ เป็นปฏิกิริยาต่อสิ่งที่กำลังพิจารณาอยู่ ถ้ามีแม้แต่การกระเพื่อม
หรือเคลื่อนไหวนิดๆ ไม่ว่าจะในลักษณะครอบงำหรือปลุกไส อย่างนี้
ปัญญาจะไม่เกิดขึ้น สมาธิจึงมีบทบาทสำคัญในการทำให้ปัญญารู้เห็น
ตามความเป็นจริง มันจึงเป็นระบบองค์รวมจริงๆ





สนุกกับ
การชนะใจ
ตนเอง

ศิลปะเป็น
ความรัก-
เคารพ
ในตนเอง
หน้า ๑๔

ถาม : ในชีวิตประจำวันที่ต้องเจอผู้มากระทบอารมณ์บ่อยๆ เราจะทำอย่างไรดี

ตอบ : (๑) ตอนเข้าก่อนไปทำงาน สำหรับผู้ที่อยู่ที่ทำงาน ก็ให้ถือว่านี่คือข้อวัตรปฏิบัติในวันนี้ **ดูให้เหมือนการเล่นกีฬา** คือวันนี้จะอารมณ์เสียกับคนนั้นคนนี้ให้น้อยที่สุด **วันนี้จะชนะใจตัวเองได้สักกี่ครั้ง ให้เป็นเรื่องสนุกแบบหนึ่ง แล้วเราจะเข้าใจว่า ทุกครั้งที่ปล่อยวางได้ อุดหนุนได้ เราก็ได้บุญ ได้กำไรชีวิต**

(๒) การที่ใครทำอะไรแล้วกระทบจิตใจเรา ส่วนหนึ่งก็มาจากตัวเราเองด้วย อย่าไปคิดว่ามาจากเขาฝ่ายเดียว เมื่อเราเกิดทุกข์ทางใจ แสดงว่าต้องมีต้นเหตุข้อใดข้อหนึ่งในจิตใจของเรา พยายามพิจารณาตรงจุดนี้ มักจะเป็นในลักษณะว่าเขาไม่น่าเป็นอย่างนั้นเลย เขาน่าจะทำอย่างนี้เลย เขาน่าจะ..... จงระวังที่สุด คำว่า ‘น่าจะ’ ‘ไม่น่าจะ’

ก็แล้วทำไมเขาจึงเป็นคนแบบนั้น คิดอย่างนั้น เขาน่าจะต้องมีเมตตาต่อเรามากกว่านั้น ทำไมเขาจึงมีจิตใจในระดับนั้น... มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ฉะนั้น การที่เราเห็นสิ่งทั้งหลายว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย จะทำให้จิตใจเราเย็นลง

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่า เป็นการปฏิบัติเพื่อทำใจ เพราะถ้า เป็นระบบที่ไม่ยุติธรรม เป็นระบบที่กำลังสร้างความเสียหายต่อ ส่วนรวม ก็ไม่ใช่ที่เราต้องทำใจเพียงอย่างเดียว แต่เราต้องทำใจ เสียก่อน คือก่อนที่เราจะมีปัญญารู้ว่าเราควรจะทำอะไรกับเขา หรือควรจะทำอะไร จะดีหรือไม่ เราต้องเลือกกาลเทศะที่เหมาะสม เราต้องพูดอย่างไร ปัญหาในการสื่อสารหรือการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้น เมื่อเราไม่หยุดคิด ไม่รำคาญ ไม่น้อยใจ ไม่เสียใจ ไม่โกรธ

ฉะนั้น เราต้องฝึกจิตให้ปกติก่อน แต่ไม่ใช่การทำจิตให้ปกติแล้ว ก็ เออ... ได้แล้ว อยู่ได้แล้ว เพราะเราก็ต้องคำนึงถึงหน้าที่ต่อส่วน รวมด้วย ถ้าเป็นคนที่กำลังสร้างปัญหากับส่วนรวม เราก็ต้องจัดการ ไม่ใช่ปล่อยให้ปล่อย ไม่ใช่ทำหน้าที่ของชาวพุทธอยู่ที่การทำใจ การทำใจเป็น แค่ส่วนหนึ่งเท่านั้นเอง

การฝึกจิตเป็นเรื่องทำทายนมาก ในชีวิตประจำวันไม่ใช่ในวัน หนึ่งๆ จะมีอะไรมาชวนให้เครียดมากๆ หลายครั้ง คือ ส่วนมากจะเป็น เรื่องเล็กเรื่องน้อยที่ค่อยๆ สะสมมาตั้งแต่เช้าจนเย็น จนกระทั่งเรารู้สึก หหมดแรง



ทำใจไม่ใช่
ปล่อยวาง...
เสมอไป

เขาทำให้
เราโกรธ
- ผิดหวังได้
เพราะเราเอง
หน้า ๑๗



นาที่สมาธิ รักษา พลังสติ

หัวใจของ
การฝึกจิต
หน้า ๑๕

วิธีรักษาจิตใจที่สำคัญ คือ ให้เราตั้งต้นใหม่เป็นระยะๆ เพื่อรักษาพลังของสติที่จะจัดการกับเรื่องต่างๆ เช่น เวลาเบื่อก่อนเวลาเครียด ก็อย่าเพิ่งรับไลน์หรือส่งไลน์ทุกครั้ง คืออย่าไปใช้ไลน์เป็นทางออกจากทุกข์ อาตมาก็ไม่ได้ปฏิเสธเรื่องนี้ทีเดียว ไม่ใช่ห้าม แต่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราใช้สอยในแต่ละวันนี่ ควรต้องมีค่าๆ หนึ่งอยู่ในใจตลอดเวลา คำที่ท่านว่า “พอเพียง” เล่นไลน์เท่าไรจึงจะพอเพียง ไม่ใช่ทุกครั้งที่เป็น็ือ รำคาญ หรือน้อยใจ ก็ต้องหันไปเล่นกับโทรศัพท์

ในบางเวลาให้เราหยุด หายใจเข้า หายใจออก นั่งสมาธิ เดินสมาธิ เพื่อให้จิตกลับสู่ปกติ เพียง ๑ นาที ๒ นาที ไม่ต้องเป็นระยะยาว ไม่ต้องทำเป็นรูปแบบพิเศษอะไร เพียงแต่ว่าตั้งสติขึ้นมาใหม่ เพื่อไม่ให้ความเครียดสะสมตั้งแต่เช้าจนกระทั่งมีอารมณ์ค้างอยู่ จะว่าปล่อยก็ไม่ปล่อย พอมีโอกาสก็เปลอสติระบายกับคนนั้นคนนี่ หรือเมื่อกลับบ้านก็ใช้คู่ครองเป็นถังขยะรองรับอารมณ์ นี่คือการดูแลจิตใจในชีวิตประจำวันที่ต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ



มีเรื่องนี้อาตมาชอบเล่า เรียกว่าเป็นเรื่องเล่าธรรมดาเรื่องแรก
 ที่อาตมาเคยฟังตั้งแต่เข้า Course วิปัสสนากรรมฐานครั้งแรกในชีวิต
 ตอนนั้นยังเป็นฆราวาส อาจารย์ที่สอนก็เป็นฆราวาส แต่ท่านเคยบวช
 เป็นพระในเมืองไทย ๖ ปี ท่านเล่าว่า ตอนที่ท่านอยู่ที่สวนโมกข์ ปีที่
 ท่านอาจารย์พุทธทาสสร้างอาคารเรือ ท่านได้ออกจุดธูปเป็นเวลาปี
 สองปี เมื่อกลับมากราบท่านเจ้าคุณฯ ก็เห็นว่าอาคารนั้นยังไม่เสร็จ
 ท่านเดินตามท่านเจ้าคุณพุทธทาส สนทนาธรรมผ่านอาคารเรือ ท่าน
 ก็ว่า “โอ้... เรือนี้ยังไม่เสร็จ” ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า “เสร็จ
 แล้ว” พระฝรั่งถึงงงเพราะเห็นคนกำลังเคาะประตูผสมปูนอยู่ จึงถาม
 ว่า “แปลว่าอะไรครับ” ท่านก็ว่า “เท่าที่ทำแล้วก็เสร็จ” เรื่องนี้อาตมา
 ว่าลึกซึ้งมาก ชอบมาก ชอบมาโดยตลอด คืองานของเราจะให้มัน
 เสร็จแปลว่าอะไร เสร็จอย่างไร คือมันก็ต้องมีต่อทุกเรื่อง อันนี้เสร็จ
 แล้วจะต้องทำอันนั้นต่อ ทีนี้มันจะมีความรู้สึกว่ามันไม่เสร็จสักที
 แต่ถ้าเราถือว่าเท่าที่ทำแล้วก็เสร็จ วันนี้เสร็จไหม เสร็จ เสร็จอย่างไร
 เท่าที่ทำแล้ววันนี้ก็เสร็จ ให้พยายามคิดอย่างนี้ จิตใจจะได้ผ่อนคลาย



**เสร็จแล้ว...
เท่าที่ทำแล้ว**

ชีวิตไม่ใช่
 ฆาตกรรม
 ไม่บังเอิญ
 ไม่ใช่
 สิ่งศักดิ์สิทธิ์
 บันดาล
 หน้า ๒๓





แผ่เมตตา ด้วยปัญญา

คือสร้าง
ความ
ปลอดภัย
หน้า ๑๒

แนวคิดลักษณะนี้ พระพุทธเจ้าท่านให้ชื่อพิเศษว่า ‘โยนิโสมนสิการ’ หรือที่ท่านแปลว่า **ความคิดแยกกาย** เป็นการเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา อย่างเช่น คนที่นิสัยไม่ดี พระบอกว่าให้แผ่เมตตาให้เขา คนทั่วไปก็จะชอบบ่นว่าแผ่เมตตาให้คนพรรค์นี้ไม่ออก ถ้ามว่าทำไม ก็ตอบว่าเขาเป็นคนเห็นแก่ตัวมาก หรือเขามีความสุขกับการทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ ถ้าขอให้เขามีความสุขมากขึ้น ก็เหมือนกับจะขอให้เขาทรمانจิตใจคนอื่นมากขึ้น **เราก็ต้องใช้ปัญญาในการแผ่เมตตา เช่นในกรณีคนเห็นแก่ตัว** เราจะแผ่เมตตาให้เขาอย่างไร เราก็ขอให้คนๆ นี้ได้ความสุขจากการไม่เห็นแก่ตัว ตอนนีเขาคือคนเห็นแก่ตัวมาก ขอให้เขาได้สัมผัสได้รู้จักความสุขจากความไม่เห็นแก่ตัว สำหรับคนก้าวร้าว ก็ขอให้เขาได้รู้จักความสุขของการไม่ก้าวร้าว นี่ก็เป็นการใช้เมตตาเหมือนกัน แต่พลิกมุมความคิดให้เหมาะสมกับคนนั้นๆ ฉะนั้นจิตใจกับปัญญาต้องไปด้วยกันอยู่ตลอดเวลา จะมีผลต่อกันและกัน





รู้เท่าทันกาย

ปัจจุบันคือ
ห้องเรียน
หน้า ๒๑

ถาม : กราบนมัสการพระอาจารย์เจ้าคะ วันนี้ศิษย์อยากจะกราบเรียนถามเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เจ้าคะ คือมีคนเคยบอกศิษย์ว่า กาย เวทนา เป็นระดับต่ำกว่า ก็เลยไม่ดู ไม่ไปพิจารณา แต่ศิษย์เข้าใจว่าการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เราสามารถที่จะดูได้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรมในเวลาปกติได้เลย อย่างนี้ศิษย์เข้าใจถูกหรือไม่เจ้าคะ หรือว่าที่เขาบอกน่าจะถูกต้องแล้ว

ตอบ : คือ เวทนา จิต ธรรม มันก็ตรงกับคำว่าใจ ดูกาย ดูใจ คือ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ต้องอยู่ด้วยกันเสมอ อย่างดูลมหายใจ การสัมผัสของลมหายใจก็คือกาย แต่ในขณะที่หายใจเข้าหายใจออก ก็ต้องมีความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ นั่นก็คือ ตัวเวทนาซึ่งจะต้องมีตัวรู้อยู่ตรงนั้น ก็คือตัวจิต จะต้องนิเวรณ์หรือโพชฌงค์เกิดขึ้นในเวลานั้น ก็เป็นธรรม ฉะนั้น กาย เวทนา จิต ธรรม มันต้องอยู่ด้วยกัน ถ้าพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม จะอยู่ตรงนั้น

ในชีวิตประจำวัน การพิจารณากายจะดี อย่างในกรณีความโกรธ คือก่อนที่เราจะโกรธใครนั้นจะต้องมีอาการล่วงหน้า คือไม่ใช่ปุบปับโกรธ มันจะต้องมีบางสิ่งบางอย่างบอกล่วงหน้า เหมือนก่อนฝน

ตกจะต้องมีฟ้าครึ้มๆ การสังเกตทางจิตใจ บางทีมันยากเกินไปในชีวิตประจำวันที่ยุ่งวุ่นวาย แต่ที่เราทำได้คือการสังเกตกายของตัวเองว่า ก่อนที่เราจะโกรธใครนั้น มันมีความผิดปกติที่ตรงไหน มักจะมีรูปแบบ และมีความรู้สึกในจุดใดจุดหนึ่งเป็นเอกลักษณ์ของเรา บางคนจะรู้สึกที่ไหล่ บางคนก็รู้สึกที่หน้าผาก

ที่นี่ พอเราสังเกตว่าอาการกายที่สัมพันธ์กับสิ่งเศร้าหมองต่างๆ นี้อยู่ตรงไหน การตั้งสติกับอาการผิดปกติของกายเช่นนี้ ในชีวิตประจำวันจะง่ายกว่าการดูที่จิต เพราะว่าการดูที่จิต บางทีเราตามไม่ทัน เต็มรับโทรศัพท์ พูดกับคนนั้น ทำอย่างนี้ การดูกายนี้จึงง่ายกว่า ถึงจะว่าหยาบกว่า แต่หยาบกว่าไม่ใช่ว่าต่ำกว่า เพียงแต่ว่าเป็นสิ่งที่เห็นง่ายกว่าเท่านั้นเอง





ทางสาย กลางเหมือน การไต่ลวด

กระทบแต่
ไม่กระเทือน
หน้า ๑๘

ถาม : กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ หนูขอถามพระอาจารย์ว่าถ้าเราจะมีคามเพียร เพียรอย่างไรให้อยู่ในทางสายกลาง คือสงสัยว่าบางคนตั้งใจที่จะมีความเพียร แต่ไม่ให้หย่อนเกินไป หรือว่าตึงเกินไป เหมือนกับว่าถ้าอ่านหนังสือแล้วรู้สึกว่ วันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของชีวิตอะไรอย่างนี้ หนูรู้สึกว่ตัวเองไม่อยากจะนอนหลับค่ะ ก็เลยอยากรู้ว่ทำอย่างไรดีที่จะให้เป็นทางสายกลางค่ะ

ตอบ : ก่อนอื่นเรามีหลักใหญ่คือ การเพิ่มขึ้นหรือลดน้อยลงของกุศลธรรมและอกุศลธรรม ฉะนั้น ในชีวิตการปฏิบัติของเราเนี้ อาจมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นบางอย่าง เช่น สมมุติเรารู้สึกว่ทุกวันนี้เราหย่อนเกินไปก็ต้งตั้งต้นใหม่ อาจจะทำให้เข้มงวดมากสักระยะหนึ่ง เพื่อให้กลับมาสู่ทางสายกลาง พระเราเรียกว่ ‘ชุดงควัตร’ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลา

ถ้าคนมองจากภายนอกก็จะได้เห็นเฉพาะช่วงนั้นที่กำลังเข้มงวด ทำไมจึงทำเกินไป อันนั้นไม่ใช่ทางสายกลาง ใช.. ถ้าเรามองในระยะเวลา ๑ อาทิตย์ หรือ ๑ เดือนอาจจะจริง แต่ถ้าเรามองในช่วงระยะเวลา ๑ ปี อาจจะอยู่ในทางสายกลางของเราก็ได้ ฉะนั้น ไม่ใช่ว่ทุกเวลานาทีมันจะอยู่ในทางสายกลาง

มีอาจารย์ที่ท่านเป็น Aikido วิชาป้องกันตัวของญี่ปุ่น คล้ายๆ ยูโด ทีนี้ศิษย์คนหนึ่งพูดกับอาจารย์ว่า เป็นศิษย์มาตั้ง ๒๐ ปี ไม่เคยเห็นอาจารย์เสียการทรงตัวแม้แต่ครั้งเดียว อาจารย์บอกว่า โอ้... ผมเสียการทรงตัวบ่อย แต่ผมกลับตัวเร็วจนศิษย์มองไม่เห็น คือท่านพยายามสอนว่า เรื่องทางสายกลางนี่ไม่ใช่ Superhighway แต่เป็นทางเหมือนไต่ลวดมากกว่า คือจะเอียงไปทางขวา ทางซ้าย แต่จะรู้สึกตัวแล้วก็ตั้งต้นใหม่ รู้สึกตัวแล้วก็ตั้งต้นใหม่

แต่โดยภาพรวมในระยะเวลา ๓ เดือน หรือ ๖ เดือน เป็นต้น ควรจะเห็นว่า กุศลธรรมเพิ่มมากขึ้น อกุศลธรรมลดน้อยลง

มีตัวอย่างหรือการอุปมาของหลวงพ่อบุญมาที่จะทำให้ชัดขึ้น ท่านเปรียบเทียบเหมือนเราจะพายเรือข้ามแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว ท่านบอกว่า ถ้าเราพายเรือตรงไปอีกฟากหนึ่ง มันจะไม่ตรง เพราะน้ำไหลแรง เพราะฉะนั้น เราต้องมุ่งให้ทวนกระแสสักหน่อยหนึ่ง สุดท้ายแล้วกระแสน้ำจะทำให้เราตรงถึงเป้าหมาย

ฉะนั้น เวลาเรากำหนดความพอดีของตัวเอง ให้เข้มงวดกว่านั้น หน่อยหนึ่ง เหมือนเราจะพายเรือข้ามน้ำ คือต้องมีความรู้สึกยึดตัวนิด หน่อย เหมือนเราจะออกกำลังกาย หรือทำโยคะก็จะต้องมีการยึดตัว

พยายามให้เพิ่มทีละนิดทีละน้อย ไม่บังคับมาก แต่ไม่อยู่กับที่ ได้แค่นี้ก็พยายามให้ได้อีกแค่นี้ ทีละเล็กละน้อย

ถาม : ตอนนี่ผมฝึกศีล สมาธิ เพราะอยากมีปัญญากับเขาบ้าง ที่ท่านอาจารย์พูดเมื่อครูนี่ว่า ถ้าจะเป็นอเสขบุคคลก็ต้องกำจัดอวิชชาให้หมด ปัญหามีอยู่ว่า เมื่อเราดูในแง่ของสังโยชน ๑๐ อวิชชาเป็นตัวสุดท้ายที่เราจะกำจัดได้ เพราะกำจัดยากที่สุด ผมคิดว่า การสร้างปัญญาจะต้องมีขั้นตอน ผมอยากทราบว่า เรามีวิธีใดที่จะวัดว่าปัญญาเราพัฒนาถึงขนาดไหน ถ้ามีจะมีกี่ขั้นตอน แล้วจะวัดได้อย่างไร

ตอบ : วิธีวัดปัญญาที่ง่ายที่สุด ชัดที่สุด คือ ศีล ๕ คนไหนไม่รักษาศีล ๕ หรือรักษาไม่ครบ คนนั้นไม่มีปัญญา พูดได้เลยว่าปัญญาน้อย เพราะว่าปัญญาในระดับพื้นฐานที่สุดจะต้องขึ้นอยู่กับการกระทำ ผลการกระทำ คือกฎแห่งกรรม อันนี้คือปัญญาพื้นฐาน ฉะนั้น ถ้าเราเข้าใจในเรื่องกฎแห่งกรรมซึ่งเป็นสัมมาทิฏฐิระดับโลกีย์ มันเป็นไปได้ที่เราจะผิดศีล ๕ ข้อนั้นได้ เพราะฉะนั้น เรื่องการพิสูจน์ ความสำเร็จต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป ความระมัดระวังการแสดงออกทางกาย วาจา นั้นเป็นเครื่องชี้วัดปัญญาคนที่ดี



ศีลเป็น
เครื่องวัด
ปัญญา

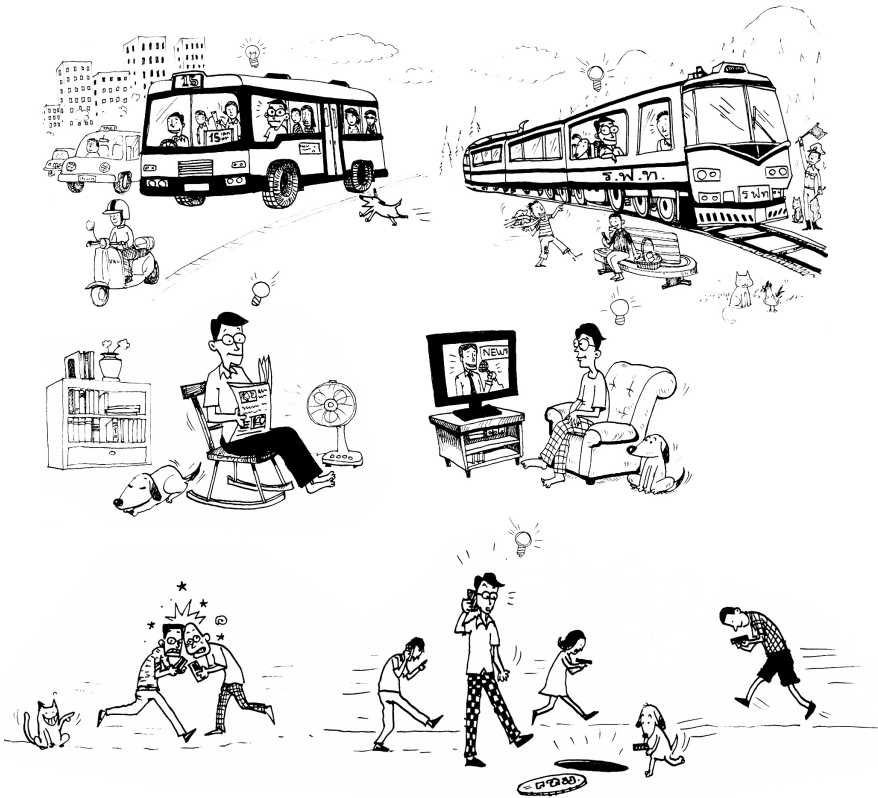
ศีลต้องเริ่ม
จากปัญญา
หน้า ๑๐

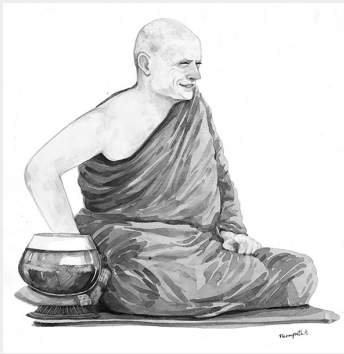
นอกจากนั้นแล้ว ก็จะอยู่ที่ความพอใจและความสุขในการเรียนรู้ ในการศึกษาหาความรู้ แต่ถ้าเป็นความรู้ที่จะนำไปสู่ปัญญาหรือที่เรียกว่า ‘ปริยัติ’ ปริยัติก็ต้องอยู่ในบริบทของปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ คือไม่ใช่ปริยัติเพื่อปริยัติ ไม่ใช่เรียนเพื่อเรียน แต่เรียนเพื่อเป็นกำลังใจ เพื่อเป็นหลักแนวทางในการปฏิบัติเพื่อปฏิบัติ แต่อย่างที่ว่า ปัญญาต้องมีตั้งแต่ต้นเลย ในระดับความคิดหรือการตั้งกรอบหรือการเปลี่ยนกรอบที่จะทำให้เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และเพื่อจะให้เห็นไตรลักษณ์

หลวงพ่อบุญมาซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของอาตมา ท่านก็จะเน้นคำว่า ‘ไม่แน่’ ให้ใช้ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา เออ... มันไม่แน่ ชอบก็ไม่แน่ ไม่ชอบก็ไม่แน่ รักก็ไม่แน่ ไม่รักก็ไม่แน่ ชังก็ไม่แน่ ให้ใช้คำนี้เพื่อเป็นการเตือนเรื่องไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้น ในการพัฒนาปัญญา อย่างเช่น เรานั่งรถไฟ รถเมล์ รถเรือบิน ก็แค่ดูกายของคน ความไม่นิ่งของกายคน อันนี้คือการพิจารณาทุกขลักษณะ เห็นไหมว่าคนเราไม่นิ่ง จะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา นี่คือธรรมชาติของมนุษย์ แค่เพียงร่างกายนี้ อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น การนั่งสมาธิให้

สนใจศึกษาเรื่องอนิจจัง เรื่องทุกข์ เรื่องอนัตตา ตั้งแต่ระดับความคิด
ในชีวิตประจำวันง่ายๆ ดูข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ พยายามให้มองในมิติ
ของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา ปัญญาก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น





ประวัติย่อพระอาจารย์ชยสาโร

- นามเดิม** ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
- พ.ศ. ๒๕๐๑** เกิดที่ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๒๑** ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถิ่นเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
- พ.ศ. ๒๕๒๒** บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๒๓** อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๔** รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน** พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

ประวัติย่อทุนเล่าเรียนหลวง

“เจ้านายราชตระกูลตั้งแต่ลูกนั้นเป็นต้นลงไป ตลอดจนาภราษฏรที่ต่ำสุด จะให้ได้มีโอกาสเล่าเรียนได้เสมอกัน ไม่ว่าเจ้าว่าขุนนางว่าไพร่ เพราะฉะนั้นจึงขอบอกได้ว่าการเล่าเรียนในบ้านเมืองเรานี้จะเป็น ข้อสำคัญที่หนึ่ง ซึ่งฉันจะอุทิศสำหรับจัดให้เจริญขึ้นจงได้”

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
จ.ศ. ๑๒๔๖ (พ.ศ. ๒๔๒๗)

ทุนเล่าเรียนหลวง หรือ ทุนคิงสกอแลร์ชิป (King's Scholarship) ถือกำเนิดขึ้นจากสายพระเนตรอันกว้างไกลของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาอันเป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศ โดยทรงเน้นเรื่องความเท่าเทียมกันทางการศึกษาของทั้งพระบรมวงศานุวงศ์ และประชาชนโดยทั่วไป ในปี พ.ศ. ๒๔๔๐ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงวางระเบียบเกี่ยวกับ “ทุนคิงสกอแลร์ชิป” ให้เป็นเงินช่วยเหลือการศึกษาแก่นักเรียนไทยได้ไปศึกษาในต่างประเทศ โดยมีพระราชประสงค์เพื่อจูงใจและส่งเสริมให้นักเรียนทั่วไปตั้งใจเล่าเรียน และเพื่ออุดหนุนการศึกษาของประชาชนโดยทั่วไป ซึ่งการจัดตั้งทุนเล่าเรียนหลวงนั้น มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการส่งนักเรียนทุนไปศึกษาต่อในต่างประเทศในช่วงรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้า

เจ้าอยู่หัวที่ทรงต้องการแก้ไขปัญหาการขาดแคลนกำลังคนคุณภาพที่เป็นคนไทยที่จะมารับตำแหน่งแทนข้าราชการชาวต่างประเทศ อันจะมีประโยชน์ต่อการป้องกันการขยายอิทธิพลของชาติตะวันตกในไทยในอีกทางหนึ่ง

การพระราชทานทุนเล่าเรียนหลวงได้มีขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๔๐ จนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวที่มีการเปลี่ยนแปลงการปกครอง มาสู่ระบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และได้ยุติไปชั่วคราว โดยพบหลักฐานรายชื่อผู้ที่ได้รับพระราชทานจนถึงปี พ.ศ. ๒๔๗๕ มีจำนวนทั้งสิ้น ๗๐ คน ต่อมา ด้วยพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร การพระราชทานทุนเล่าเรียนหลวงจึงได้กลับคืนสู่ประเทศไทยอีกครั้งหนึ่งในปี พ.ศ. ๒๕๐๘ โดยกระทรวงศึกษาธิการ สำนักบริหารนายกรัชมุนตรี และสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) ได้ดำเนินการออกระเบียบ ก.พ. ว่าด้วยทุนเล่าเรียนหลวง พ.ศ. ๒๕๐๘ ซึ่งกล่าวถึงที่มาของระเบียบฉบับนี้ว่า

“ด้วยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชปรารภว่า แต่เดิมมาเคยมีทุนเล่าเรียนหลวงไปศึกษาวิชา ณ ต่างประเทศให้แก่นักเรียนสำเร็จประโยคมัธยมบริบูรณ์ เมื่อนักเรียนเหล่านี้เรียนสำเร็จแล้วก็ได้กลับมารับราชการเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้เป็นอย่างดี แต่ต่อมากการให้ทุนเล่าเรียนหลวงยุติลง สมควรที่จะได้จัดเรื่องนี้ขึ้นอีก”

ตามระเบียบ ก.พ. ว่าด้วยทุนเล่าเรียนหลวง พ.ศ. ๒๕๐๘ กำหนดให้ผู้ทีสอบประโยคมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญได้คะแนนยอดเยี่ยม ๕๐ คนแรก เป็นผู้มสิทธิเข้าสอบแข่งขันเพื่อรับทุนเล่าเรียนหลวงพระราชทานนี้ ซึ่งจะแบ่งเป็นแผนกดังนี้

คือ ผู้ที่สอบทางแผนกศิลป์ ๓ ทวน ผู้ที่สอบทางแผนกวิทยาศาสตร์ ๓ ทวน และผู้ที่สอบทางแผนกทั่วไป ๓ ทวน รวมทั้งหมด ๙ ทวน ทั้งนี้ หากในปี พ.ศ. ใดปรากฏว่า ไม่มีผู้เหมาะสมที่จะได้รับทุนแผนกใดแผนกหนึ่ง คณะกรรมการทุนฯ อาจพิจารณางดให้ทุนใดทุนหนึ่งในแผนกนั้นก็ได้ ในปัจจุบันผู้มีสิทธิ์สอบต้องจบมัธยมปลายหรือเทียบเท่าด้วยคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า ๓.๕ โดยต้องมีหนังสือรับรองความประพฤติจากอาจารย์ใหญ่หรือผู้อำนวยการโรงเรียนที่ตนสังกัดมาสนับสนุนคุณสมบัติในด้านศีลธรรม

ทุนเล่าเรียนหลวงนี้เป็นลักษณะทุนเพื่อการศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี โดยผู้รับทุนสามารถที่จะเลือกเรียนสาขาวิชา สถาบัน และประเทศใดก็ได้ โดยไม่มีข้อผูกพันที่จะต้องกลับมารับราชการ และเมื่อครบกำหนดระยะเวลาดังกล่าวแล้ว หากผู้รับทุนประสงค์จะศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นตามความต้องการของส่วนราชการใดก็ตาม ก็สามารถที่จะขอรับทุนโดยมีเงื่อนไขตามข้อผูกพันตามระเบียบและข้อตกลงแห่งทุนนั้นๆ ได้ ทั้งนี้ การแก้ไขระเบียบ ก.พ. ว่าด้วยทุนเล่าเรียนหลวงในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ กำหนดให้มีข้อผูกพันที่จะต้องกลับมาปฏิบัติงานในประเทศไทยเป็นระยะเวลาเท่ากับระยะเวลาในการรับทุน หากไม่กลับมาปฏิบัติงานในประเทศไทย จะต้องชดใช้เงินคืนเท่ากับจำนวนเงินทุนที่ได้รับไป

ที่ผ่านมาพบว่าข้อสอบทุนเล่าเรียนหลวงเป็นแบบอัตนัยซึ่งช่วยคัดกรองผู้มีความคิดวิเคราะห์และความรู้ทั่วไป ก่อนเข้ากระบวนการคัดกรองอื่นๆ รวมทั้งการสัมภาษณ์ เนื่องจากหลักสูตรมัธยมปลายของประเทศไทยอาจจะไม่สอดคล้องกับประเทศที่ผู้รับทุนเลือกไปศึกษาต่อ ในทางปฏิบัติจึงพบว่า ก.พ. จะสนับสนุนการ

เตรียมความพร้อมเพื่อให้ผู้รับทุนเข้าศึกษาในระดับปริญญาตรีในประเทศหรือ
หลักสูตรนั้นๆ นักเรียนทุนส่วนใหญ่ได้รับทุนรวมประมาณ ๕ ปี หากเลือกเรียนที่
ประเทศสหรัฐอเมริกา มักจะได้รับทุนในช่วงการเตรียมความพร้อมในระดับมัธยมปลาย
๑ ปีและปริญญาตรี ๔ ปีตามหลักสูตรทั่วไป หรือหากเลือกเรียนที่ประเทศอังกฤษมักจะ
ได้รับทุนเพื่อเตรียมความพร้อมในระดับมัธยมปลาย ๒ ปีและปริญญาตรี ๓ ปีตาม
หลักสูตรทั่วไป

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๖๐ มีนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง
จำนวนทั้งสิ้น ๓๕๑ คน โดยในปัจจุบันนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงมีทั้งที่กำลังศึกษา
ณ ต่างประเทศ รัฐบาล การทำงานภาคเอกชน และภาคส่วนต่างๆ ทั้งในและต่าง
ประเทศ ตลอดจนบางท่านที่ได้เกษียณอายุแล้ว ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทุกพระองค์ นักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงจึงได้ร่วมกันจัด
ตั้งชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะ
รวมตัวกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน และนำเอาความรู้ความสามารถมาช่วย
ในการพัฒนาและสร้างคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติ ตามพระราชปรารภให้นักเรียน
ทุนเล่าเรียนหลวงเป็น “กำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้เป็นอย่างดี”

ติดต่อชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

อีเมลล์: king.scholar.club@gmail.com

บรรณานุกรม

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) (๒๕๕๓) ทูลเกล้าเรียนหลวงใต้ร่มพระบารมี กรุงเทพฯ: บริษัท แอร์บอร์น พรินต์ จำกัด ๓๘๔ หน้า

ระเบียบ ก.พ. ว่าด้วยทูลเกล้าเรียนหลวง พ.ศ. ๒๕๐๘ พระราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๘๒ ตอนที่ ๑๖ หน้า ๘๗ ลงวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๘

ระเบียบ ก.พ. ว่าด้วยทูลเกล้าเรียนหลวง พ.ศ. ๒๕๓๓ พระราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๐๗ ตอนที่ ๕๓ ลงวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๓๓

ระเบียบ ก.พ. ว่าด้วยทูลเกล้าเรียนหลวง พ.ศ. ๒๕๕๑ พระราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๒๕ ตอนพิเศษ ๑๘๗ ง หน้า ๑ ลงวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๑

ดัชนีเรื่อง

Common Sense ²	๔
ชีวิตที่ดีที่สุด	๕
พุทธไม่ใช่ระบบความเชื่อ	๗
<i>ไขปัญหาธรรม: เชื้อ vs รู้</i>	๓๐
ศรัทธาต้องกำกับด้วยปัญญา	๘
<i>ไขปัญหาธรรม: ศาสนาพุทธ vs “ลัทธิ” วิทยาศาสตร์</i>	๓๔
พุทธเป็นระบบองค์รวม	๙
ศีลต้องเริ่มจากปัญญา	๑๐
<i>ไขปัญหาธรรม: ศีลเปิดทางให้สมาธิและปัญญา</i>	๓๖
<i>ไขปัญหาธรรม: ศีลเป็นเครื่องวัดปัญญา</i>	๕๑
ศีลสร้างความปลอดภัย	๑๒
<i>ไขปัญหาธรรม: แผ่เมตตาด้วยปัญญา</i>	๔๖
ศีลลดความมัวหมองในจิต...อย่างไร?	๑๓
<i>ไขปัญหาธรรม: รู้เท่าทันกรอบการมอง</i>	๔๐
ศีลเป็นความรัก-เคารพในตนเอง	๑๔
<i>ไขปัญหาธรรม: สนุกกับการชนะใจตนเอง</i>	๔๒
หัวใจของการฝึกจิต	๑๕
<i>ไขปัญหาธรรม: นาทีสมาธิรักษาพลังสติ</i>	๔๔
เขาทำให้เราโกรธ-ผิดหวังได้...เพราะเราเอง	๑๗
<i>ไขปัญหาธรรม: ทำใจไม่ใช่ปล่อยวาง...เสมอไป</i>	๔๓
กระทบแต่ไม่กระทบใจ	๑๘
<i>ไขปัญหาธรรม: ทางสายกลางเหมือนการไต่ลวด</i>	๔๙
ศีลข้อ ๕ ก็สำคัญ!	๒๐
ปัจจุบันคือห้องเรียน	๒๑
<i>ไขปัญหาธรรม: รู้เท่าทันกาย</i>	๔๗
ชีวิตไม่ใช่ชะตากรรม ไม่บังเอิญ ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาล	๒๓
<i>ไขปัญหาธรรม: เสรีแล้ว..เท่าที่ทำแล้ว</i>	๔๕
ถวายสักการะโดยนำพระองค์เป็นแบบอย่าง	๒๕

ชีวิตไม่ใช่ชะตากรรม

ไม่บังเอิญ

ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาล

แต่เป็นไปด้วยการกระทำที่มีเจตนา

เราเป็นผู้สร้างชีวิตของตัวเอง

เราทุกคนสร้าง **“ชีวิตที่ดีที่สุด”** ได้

ด้วยการพัฒนาปัญญา และความเป็นอิสระภายใน

ด้วยการกระทำที่ออกมาจากการ

ฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกใจของเรา

